BOWFLEX

MAX TRAINER M3i

MANUAL DE MONTAGEM/PROPRIETÁRIO

Este equipamento está em conformidade com os requisitos CE aplicáveis.

Índice/registo

Instruções de segurança importantes - Montagem	3
Etiquetas de advertência de segurança/Número de série	4
Especificações	5
Antes da montagem	5
Peças	6
Ferragens	7
Ferramentas	7
Montagem	8
Deslocar o equipamento	18
Nivelar o equipamento	18
Instruções de segurança importantes	19
Características	20
Características da consola	21
Deslocador do nível de resistência	23
Itens essenciais para a prática desportiva	25
Operações	31
Subir e descer do equipamento	31
Modo de activação/ralenti	32
Programa manual (arranque rápido)	33
Programa de treino MAX	33
Pausa/modo de resultados	34
Editar um perfil do utilizador	34
Personalizar o programa MAX	35
Modo de configuração da consola	36
Manutenção	37
Peças de manutenção	38
Resolução de problemas	40
Guia para perda de peso corporal	42

'Para validar a assistência ao abrigo da garantia, mantenha a prova de compra original e registe as seguintes informações:

Número de série _____

Data de compra _____

Para registar a sua garantia de produto, contacte o distribuidor local.

Para informações relativas à garantia do equipamento ou se tiver questões ou problemas relacionados com o equipamento, contacte o seu distribuidor Bowflex local. Para encontrar o distribuidor local, aceda a: **www.nautilusinternational.com**

Nautilus, Inc., www.NautilusInc.com - Serviço de Assistência ao Cliente: technics@nautilus.com | Nautilus, Inc., 18225 NE Riverside Parkway, Portland, OR 97230 EUA | Impresso na China |

© 2014 Nautilus, Inc. | ® indica marcas comerciais registadas nos Estados Unidos da América. Estas marcas podem ser registadas noutros países ou protegidas pelo direito comum. Bowflex, o logótipo B, Bowflex Max Trainer, Bowflex Connect, Nautilus, Schwinn e Universal são marcas comerciais da propriedade ou licenciadas à Nautilus, Inc. Polar® e OwnCode® são marcas comerciais dos respectivos proprietários.

Manual do Original - Apenas Versão Inglês

Este ícone indica uma situação potencialmente perigosa que, se não for evitada, pode resultar em morte ou lesões graves.

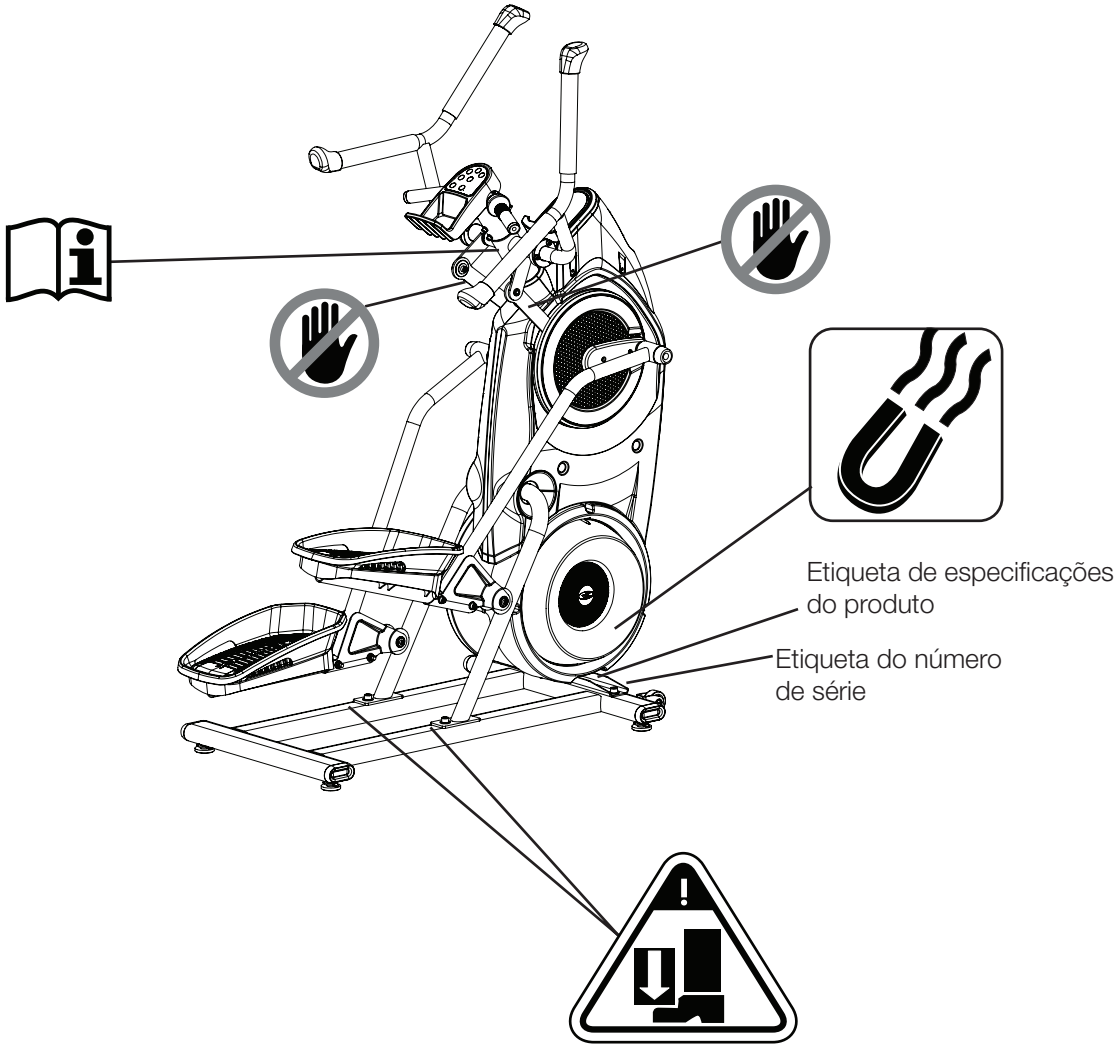
Cumpra as seguintes advertências:

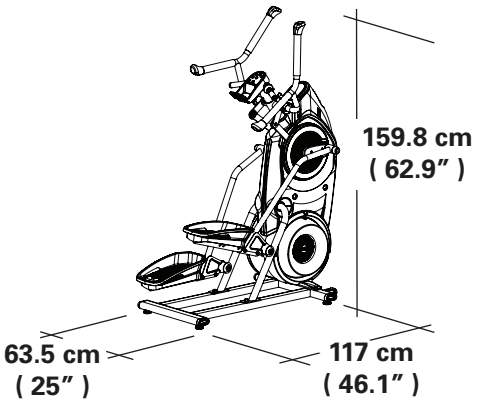
Leia e compreenda todas as advertências no equipamento.

Leia atentamente e compreenda as Instruções de montagem.

- Durante a montagem do produto, mantenha sempre transeuntes e crianças afastados.
- Não ligue o equipamento enquanto não receber instruções para o fazer.
- Não monte este equipamento no exterior ou num local húmido ou molhado.
- Certifique-se de que a montagem é feita num espaço de trabalho adequado, afastado de passagens de pessoas e exposição a transeuntes.
- Alguns componentes do equipamento poderão ser pesados ou invulgares. Peça a ajuda de outra pessoa para auxiliá-lo na montagem destas peças. Não realize sozinho procedimentos que envolvam elevar componentes pesados ou executar movimentos invulgares.
- Monte este equipamento sobre uma superfície horizontal, sólida e nivelada.
- Não tente modificar o design ou a funcionalidade deste equipamento. Essa acção poderia comprometer a segurança do equipamento e anular a garantia.
- Caso sejam necessárias peças de substituição, utilize unicamente peças de substituição originais e ferragens da Nautilus. A não utilização de peças de substituição originais pode implicar risco para os utilizadores, impedir o correcto funcionamento do equipamento e anular a garantia.
- Apenas utilize o equipamento quando este estiver totalmente montado e tiver sido inspeccionado relativamente ao desempenho correcto de acordo com o Manual.
- Leia e compreenda na íntegra o Manual fornecido com o equipamento antes da primeira utilização. Guarde o Manual para futura referência.
- Realize todos os passos de montagem na sequência indicada. A montagem incorrecta pode resultar em lesões ou funcionamento incorrecto.
- Este produto contém ímanes. Os campos magnéticos podem interferir com a utilização normal de determinados dispositivos médicos a curto alcance. Os utilizadores podem ficar próximos de ímanes durante a montagem, manutenção e/ou utilização do produto. Tendo em conta a importância óbvia destes dispositivos como, por exemplo, um pacemaker, é importante que consulte o seu médico relativamente à utilização do equipamento. Consulte a secção "Etiquetas de advertência de segurança e número de série" para determinar a localização dos ímanes no produto.
- GUARDE ESTAS INSTRUÇÕES.

Etiquetas de advertência de segurança e número de série





Peso máximo do utilizador: 136 kg

Área de superfície total (base) do equipamento: 7429,5 cm^2

Altura máxima do pedal: 48,5 cm

Peso do equipamento: 63,4 kg

Requisitos de energia:

Tensão de funcionamento:	9 V CC
Corrente de funcionamento:	1,5 A
Adaptador de alimentação CA:	220-240 V CA, 50 Hz

Cumpre o seguinte:

CE Em conformidade com a ISO 20957

NÃO elimine o equipamento juntamente com o lixo doméstico. O equipamento deve ser reciclado. Para eliminar correctamente este produto, siga os métodos empregues num centro de tratamento de resíduos aprovado.

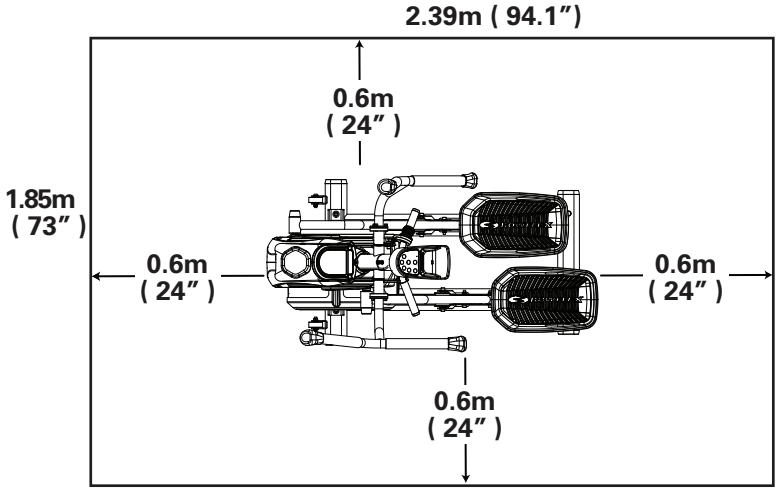
Antes da montagem

Seleccione a área onde irá montar e utilizar o equipamento. Para uma utilização segura, o equipamento deve ser colocado numa superfície sólida e nivelada. Estabeleça uma área de treino mínima de 185,4 cm x 239 cm. Certifique-se de que o espaço de treino que está a utilizar possui altura suficiente, tendo em consideração a altura do utilizador e a altura máxima do pedal do equipamento.

Sugestões de montagem básicas

Considere os pontos básicos que se seguem ao montar o equipamento:

- Leia e compreenda as "Instruções de segurança importantes" antes de proceder à montagem.
- Reúna todas as peças necessárias para cada passo de montagem.
- Utilizando as chaves recomendadas, rode os parafusos e as porcas para a direita (no sentido dos ponteiros do relógio) para apertar e para a esquerda (no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio) para desapertar, a não ser que seja indicado o contrário.
- Ao encaixar 2 peças, levante ligeiramente e olhe através dos orifícios dos parafusos para ajudar a introduzir os parafusos nos orifícios.
- São necessárias 2 pessoas para proceder à montagem.



Tapete do equipamento

O tapete do equipamento Bowflex Max Trainer™ consiste num acessório opcional que ajuda a manter a sua área de treino livre e oferece uma maior protecção ao seu piso. O tapete de borracha do equipamento oferece uma superfície de borracha anti-derrapante que limita a descarga estática e reduz a possibilidade de erros de funcionamento no visor. Se possível, coloque o tapete do equipamento Bowflex Max Trainer™ na sua área de treino seleccionada antes de proceder à montagem.

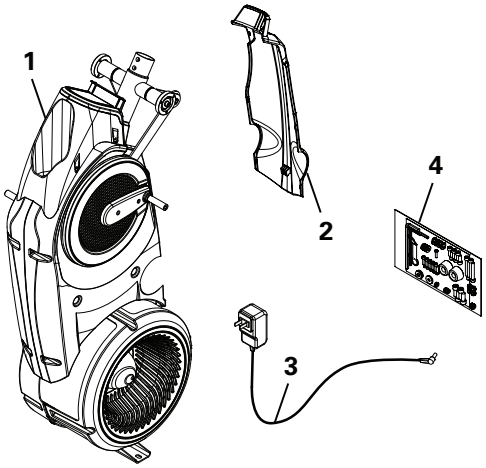
Para encomendar um tapete opcional para o equipamento, consulte o seu distribuidor local.

Peças

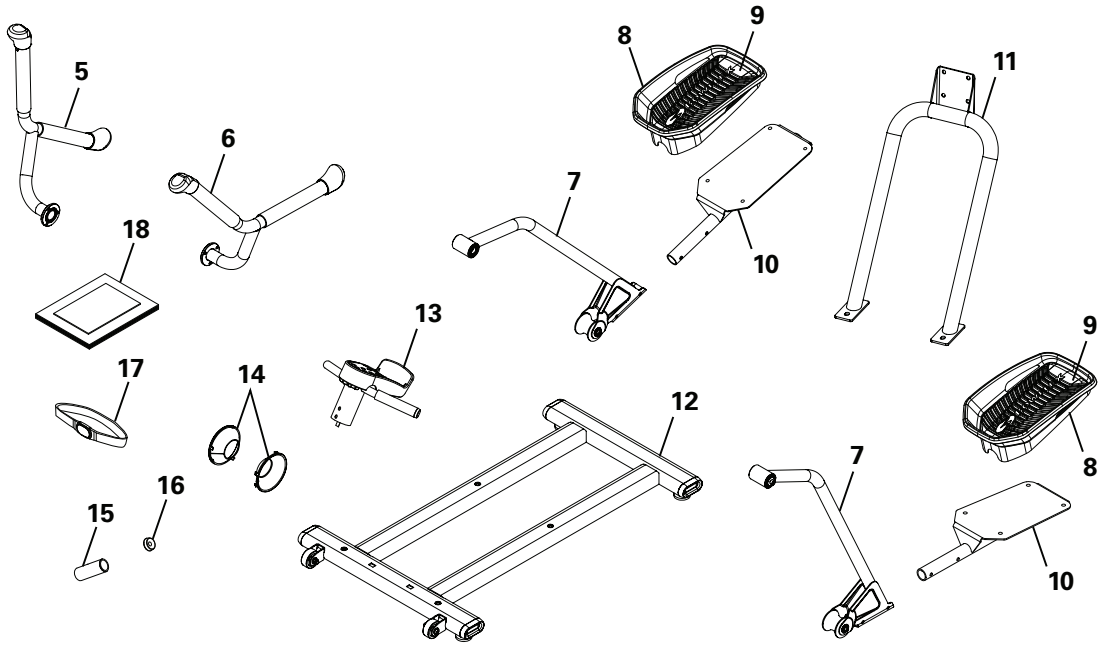
(2 caixas)

Caixa 1

Item	Qtd	Descrição
1	1	Quadro
2	1	Protecção, traseira
3	1	Adaptador CA
4	1	Cartão das ferragens

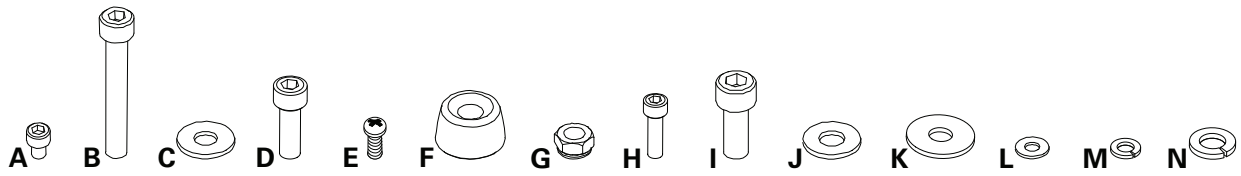


Caixa 2



Foi aplicado um autocolante a todas as peças do lado direito (" R ") e esquerdo (" L ") para facilitar a montagem.

Item	Qtd	Descrição	Item	Qtd	Descrição
5	1	Barra do guiador superior, direita	12	1	Estabilizador
6	1	Barra do guiador superior, esquerda	13	1	Guiador estático
7	2	Perna	14	2	Tampa
8	2	Base do pedal	15	1	Punho do guiador estático
9	2	Encaixe da base do pedal	16	1	Tampa do guiador estático
10	2	Pedal	17	1	Cinta de peito para medição da frequência cardíaca
11	1	Conjunto de calhas	18	1	Kit do manual



Item	Qtd	Descrição	Item	Qtd	Descrição
A	8	Parafuso sextavado de cabeça cilíndrica, M6x1.0x8	H	10	Parafuso sextavado de cabeça cilíndrica, M6x1.0x20
B	4	Parafuso sextavado de cabeça cilíndrica, M8x1.25x55	I	4	Parafuso sextavado de cabeça cilíndrica, 10x1.5x25
C	12	Anilha, plana, M8x18	J	4	Anilha, plana, M10x23
D	6	Parafuso sextavado de cabeça cilíndrica, M8x1.25x20	K	2	Anilha, plana, M8x24
E	1	Parafuso Phillips, M5x0.8x20	L	4	Anilha, plana, M6x13
F	2	Tampa	M	10	Anilha de bloqueio, M6
G	4	Porca de bloqueio, M8	N	6	Anilha de bloqueio, M8

Ferramentas

Incluídas

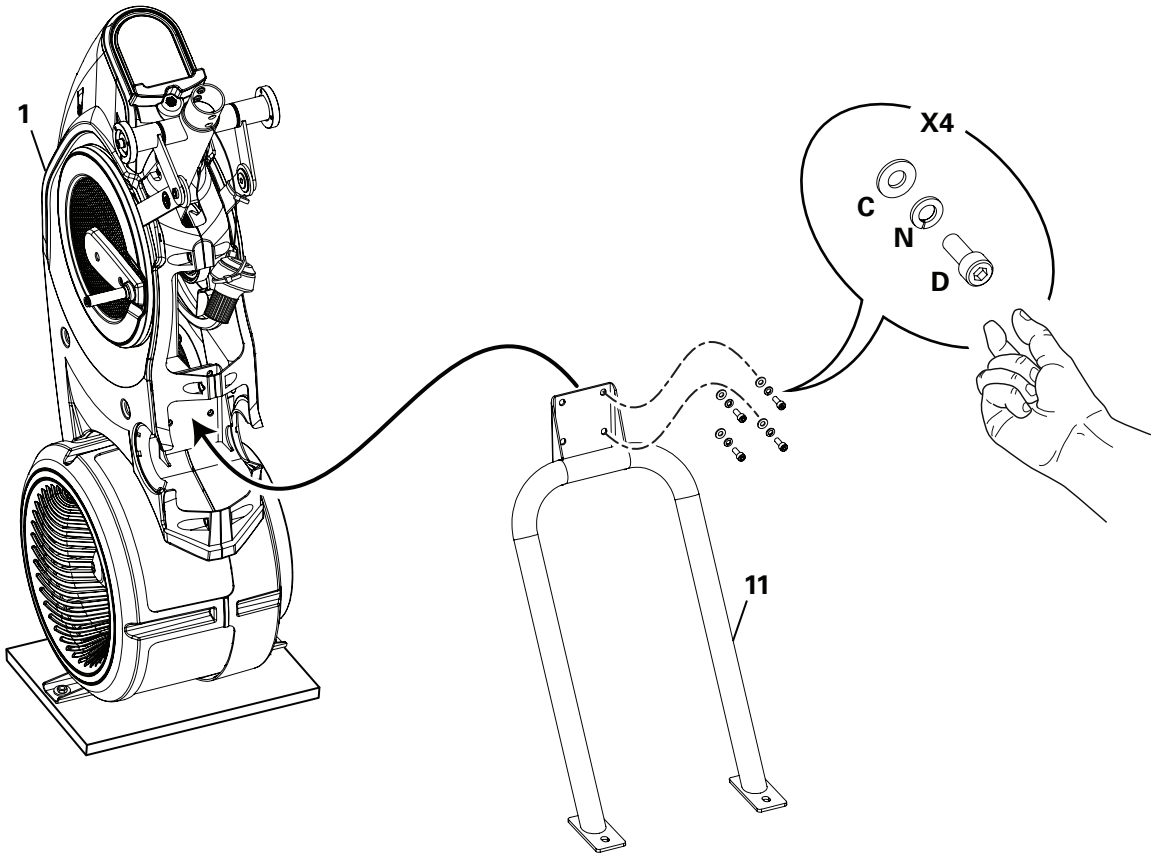
N.º 2
5 mm
6 mm
8 mm

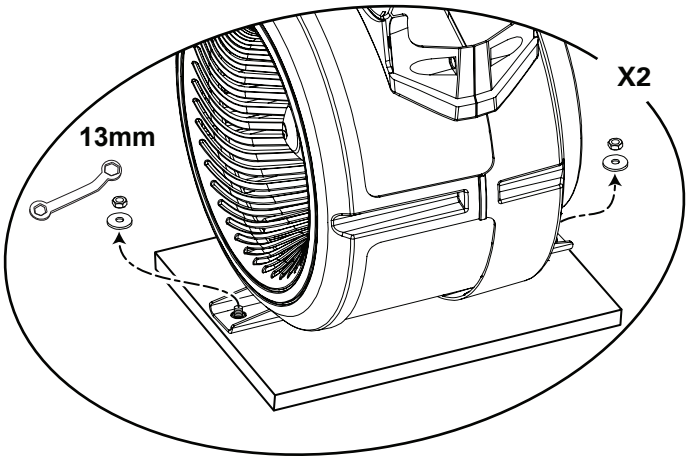
13 mm

1. Montar a calha no quadro e depois libertar o quadro da embalagem de transporte

⚠ Alguns componentes do equipamento podem ser pesados ou invulgares. Peça a ajuda de outra pessoa para auxiliá-lo na montagem destas peças. Não realize sozinho procedimentos que envolvam elevar componentes pesados ou executar movimentos invulgares.

AVISO: aperte as ferragens à mão.

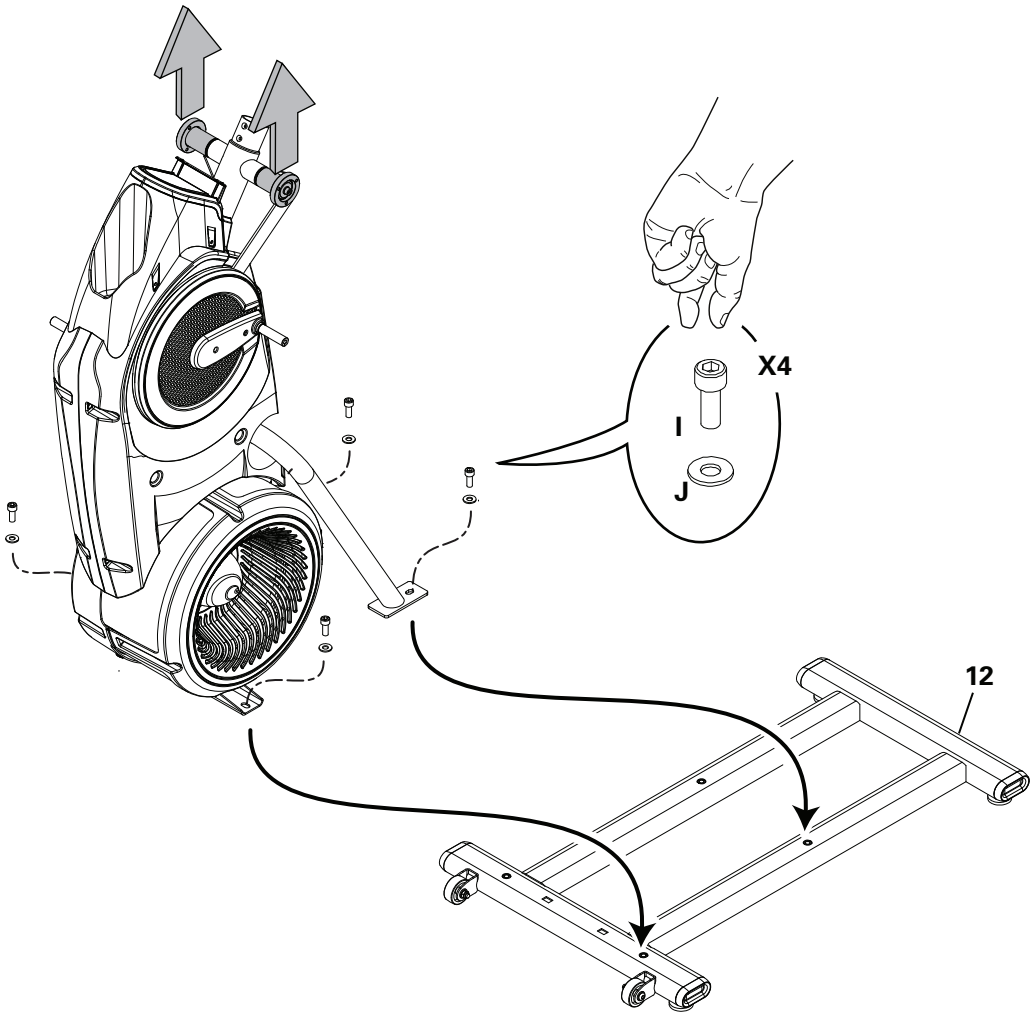




2. Levantar cuidadosamente o quadro da embalagem de transporte e montar no estabilizador

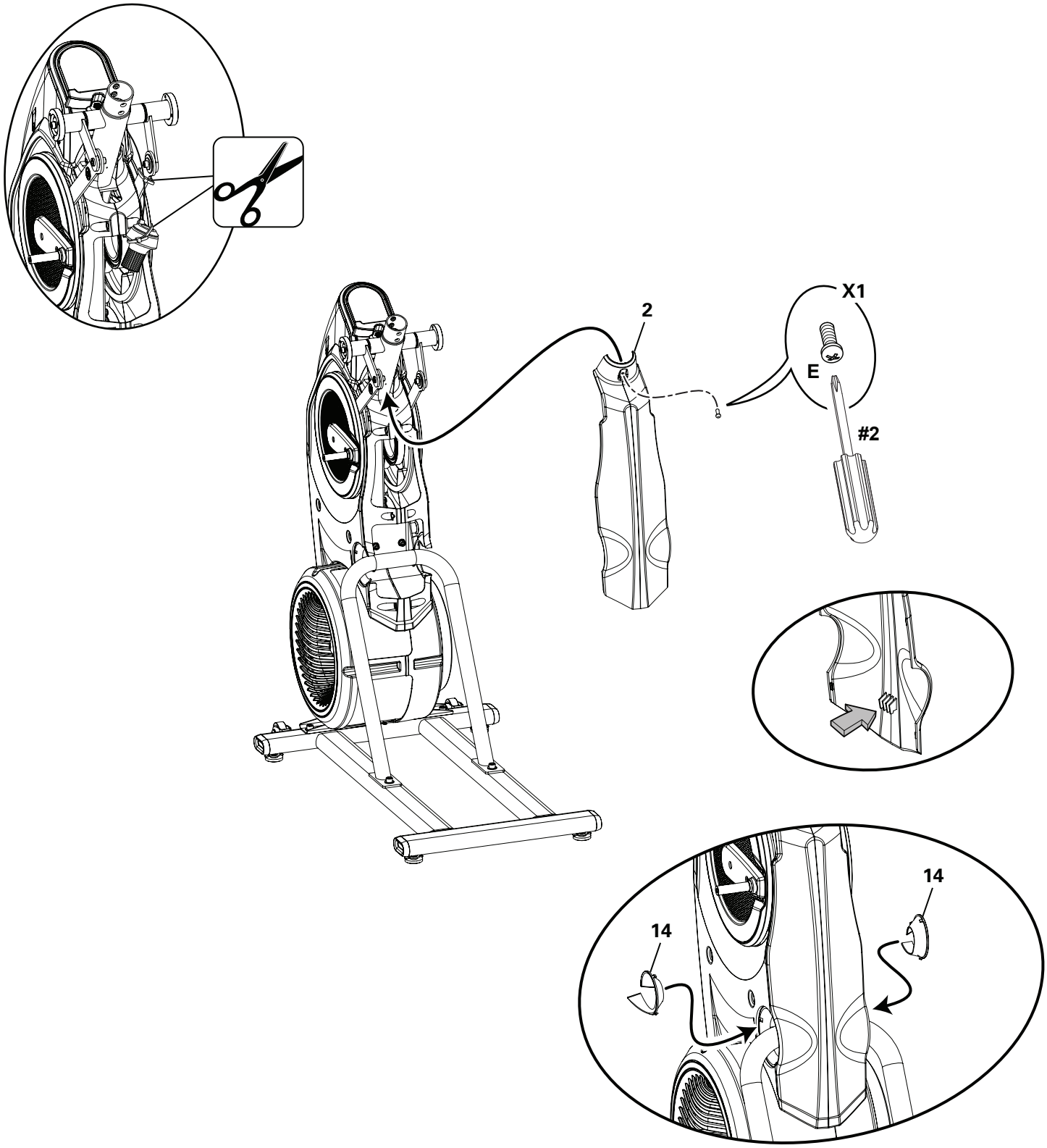
Alguns componentes do equipamento podem ser pesados ou invulgares. Peça a ajuda de outra pessoa para auxiliá-lo na montagem destas peças. Não realize sozinho procedimentos que envolvam elevar componentes pesados ou executar movimentos invulgares. Levante o quadro do exterior da articulação, tal como indicado abaixo.

AVISO: depois de ter apertado à mão todas as ferragens, aperte completamente TODAS as ferragens dos passos anteriores.



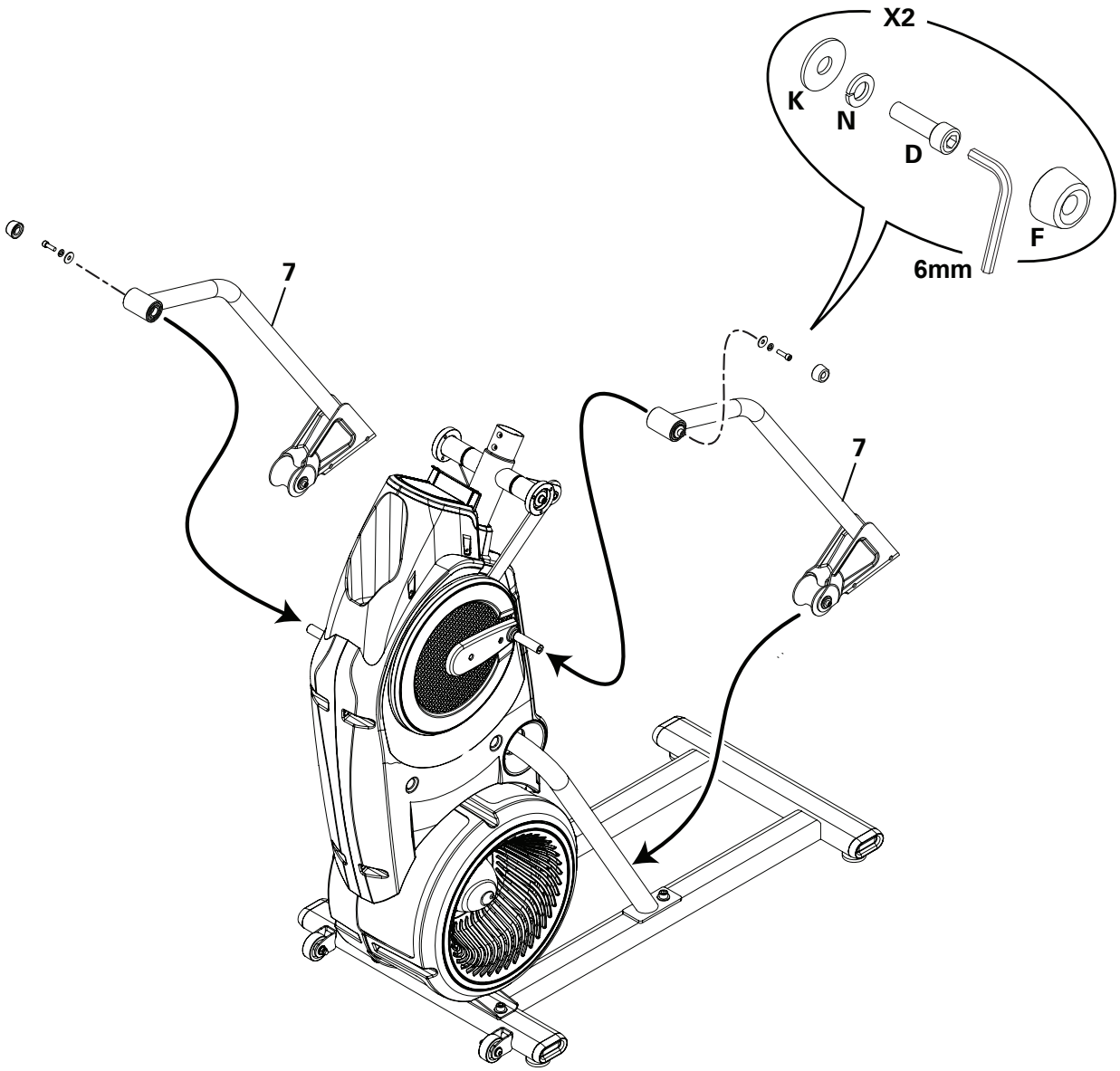
3. Cortar as abraçadeiras de transporte e fixar a protecção traseira e tampas ao quadro

AVISO: coloque o gancho interior da protecção traseira no quadro e coloque em posição, rodando para cima.



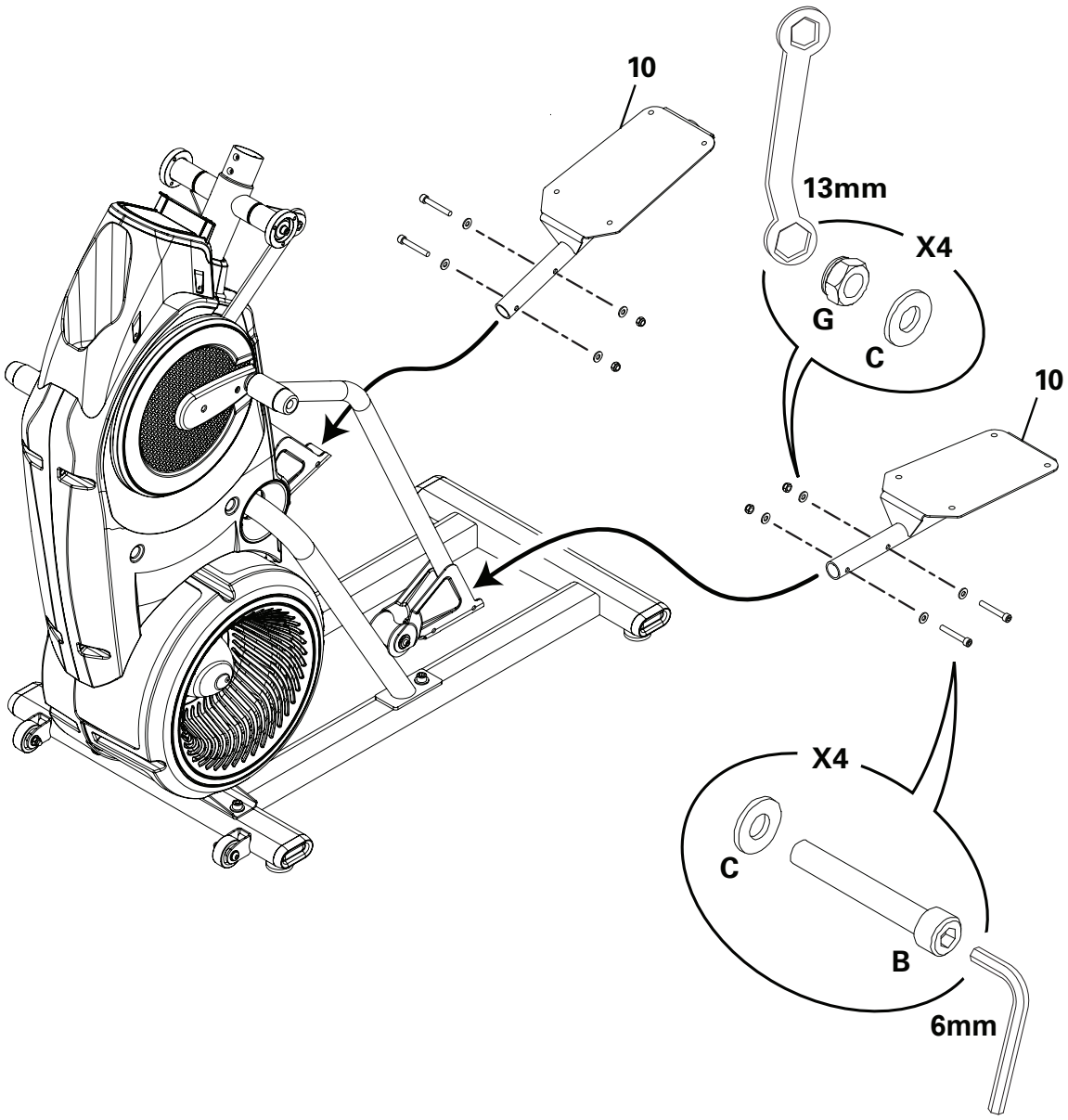
4. Fixar as pernas ao quadro

Tenha em atenção que as pernas estão ligadas e que quando algum destes componentes se move, os outros também o fazem.

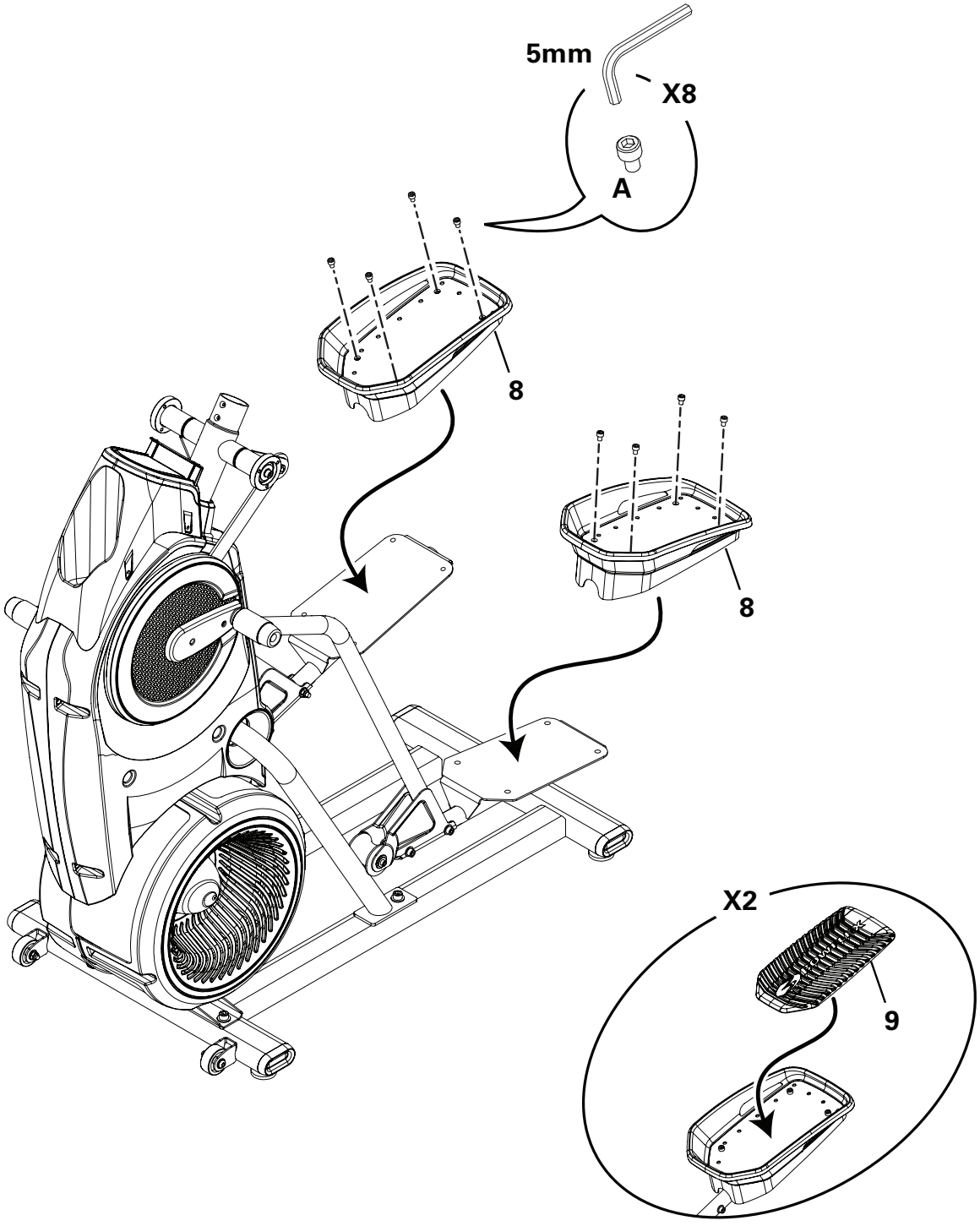


5. Fixar os pedais ao quadro

⚠ Para evitar possíveis lesões graves ao encaixar as extremidades dos tubos nas pernas, tenha cuidado para evitar trilhar dedos ou mãos.



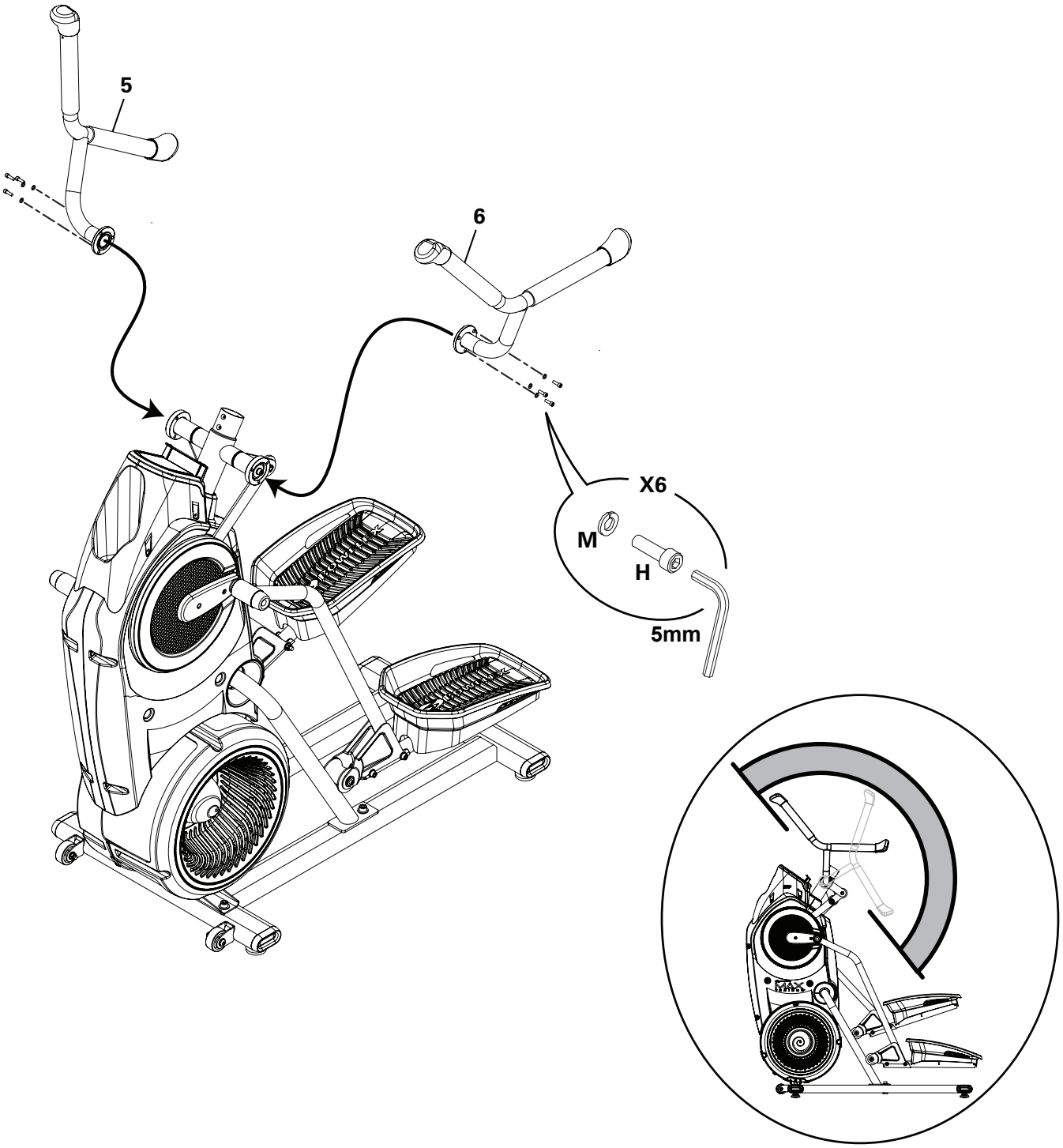
6. Montar as bases dos pedais e respectivos encaixes



7. Fixar as barras superiores do guiador ao quadro

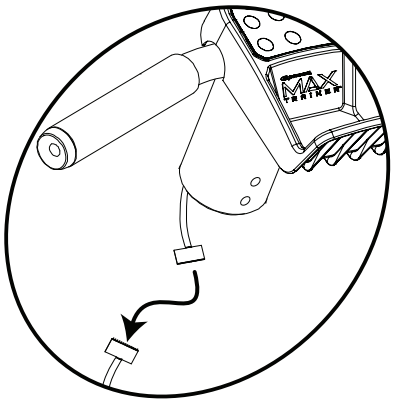
Tenha em atenção que os pedais e as barras superiores do guiador estão ligados e que quando algum destes componentes se move, os outros também o fazem.
Alguns componentes do equipamento poderão ser pesados ou invulgares. Peça a ajuda de outra pessoa para auxiliá-lo na montagem destas peças. Não realize sozinho procedimentos que envolvam elevar componentes pesados ou executar movimentos invulgares.

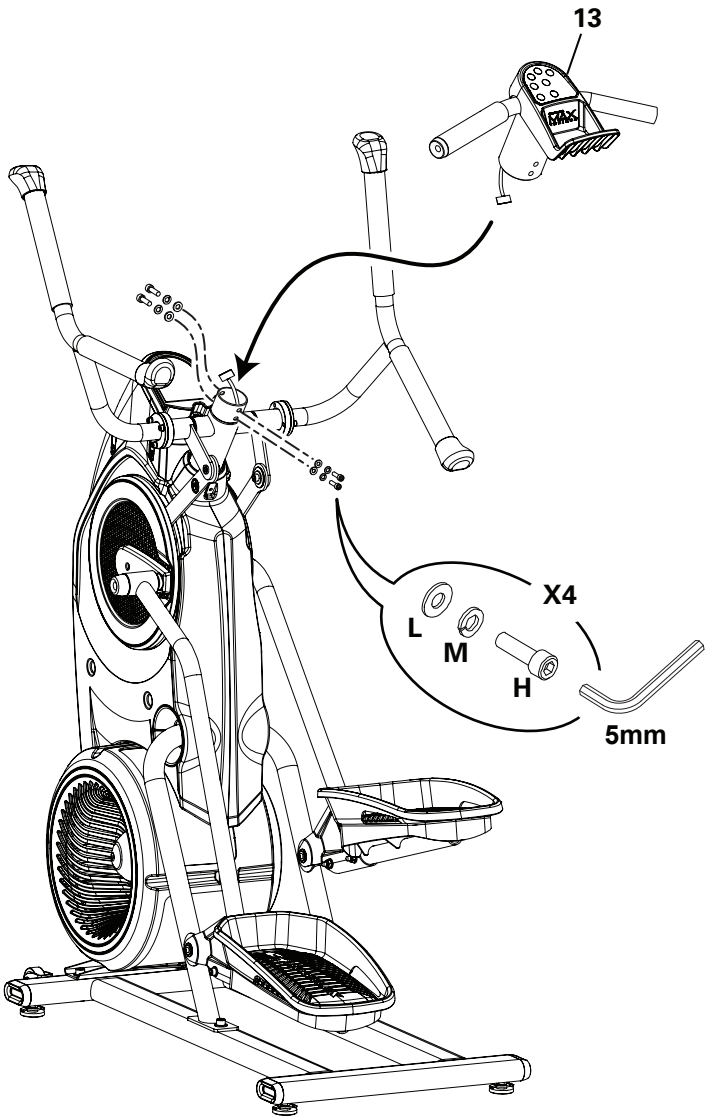
AVISO: certifique-se de que instala as barras superiores do guiador, para que possam ser correctamente agarradas por um utilizador quando posicionado no equipamento.



8. Montar o guiador estático no quadro

AVISO: não dobre o cabo da consola.

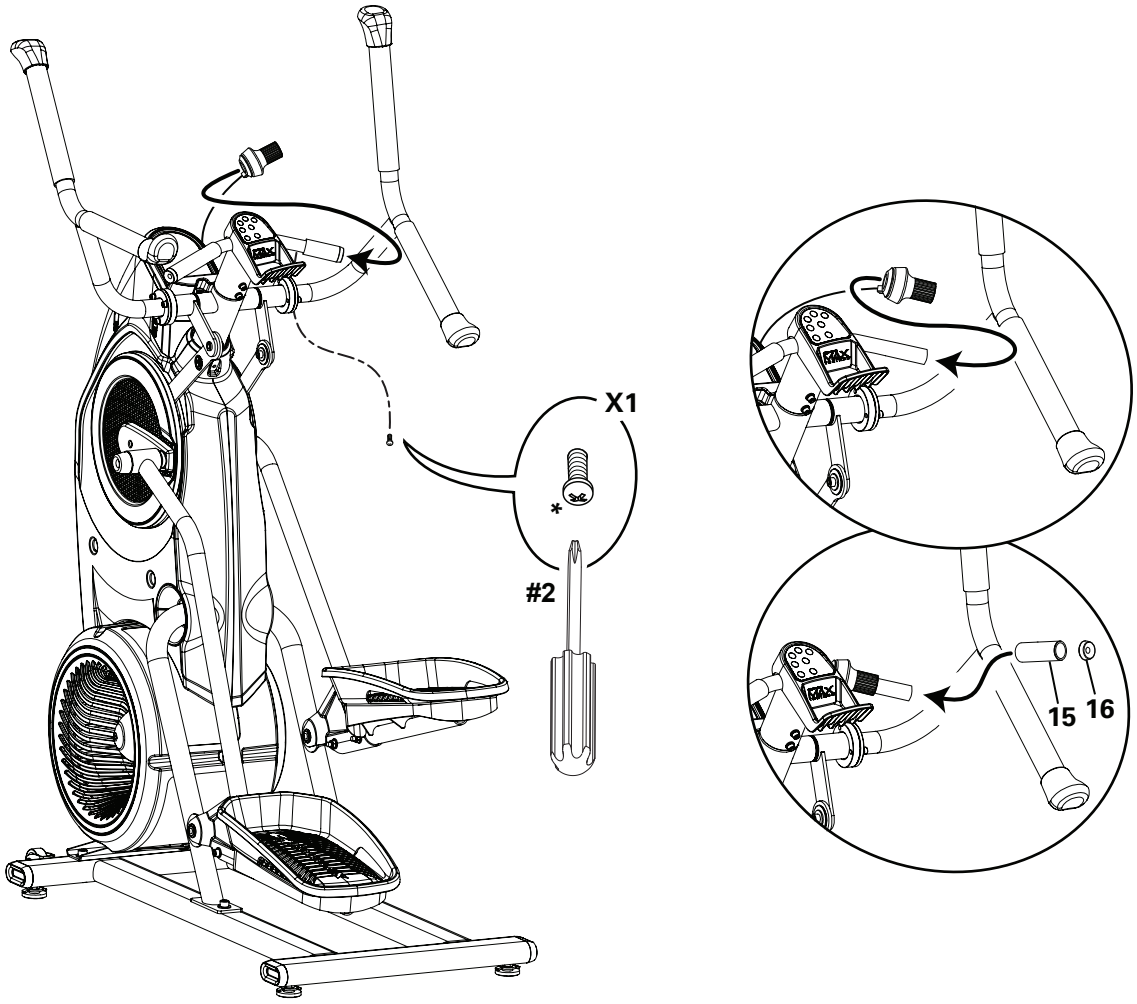




9. Montar o deslocador no guiador estático e instalar o punho

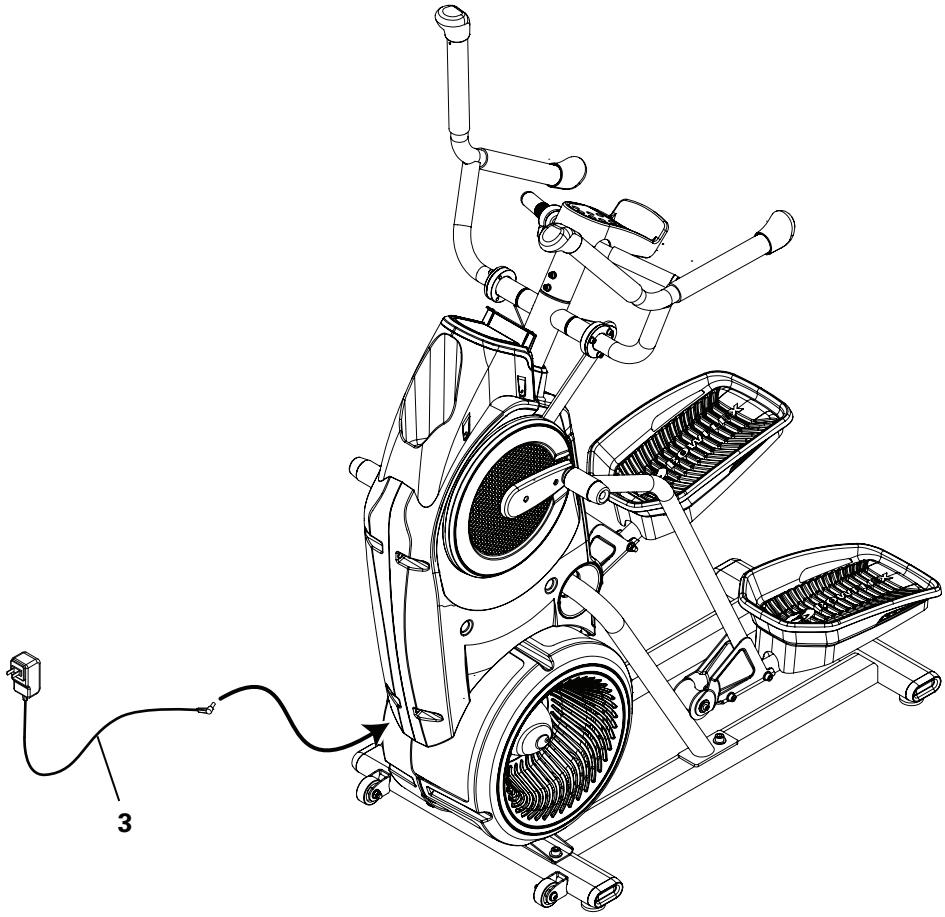
AVISO: não dobre o cabo. As ferragens são pré-instaladas e não se encontram no cartão das ferragens (*). Certifique-se de que as definições no deslocador estão visíveis para um utilizador antes de apertar totalmente as ferragens.

Nota: poderá ser aplicada uma pequena quantidade de água com sabão para facilitar a montagem do guiador estático na barra do guiador.



10. Ligar o adaptador CA ao quadro

AVISO: certifique-se de que utiliza um adaptador CA adequado à sua localização geográfica.

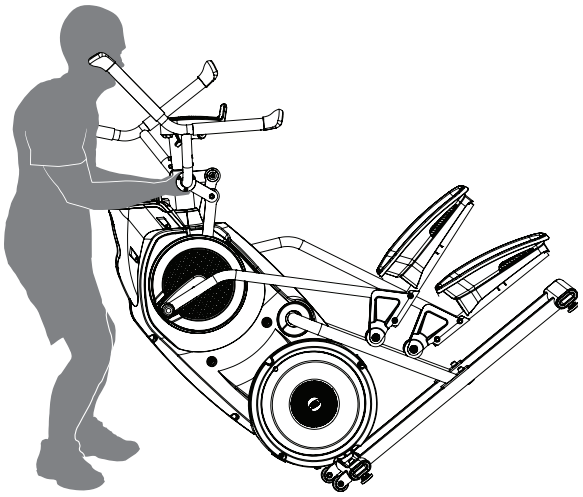


11. Inspecção final

Inspeccione o equipamento para se certificar de que todas as ferragens estão apertadas e de que os componentes foram correctamente montados. Certifique-se de que regista o número de série no campo adequado na parte da frente deste manual.

Utilize o equipamento apenas quando este estiver totalmente montado e tiver sido inspeccionado relativamente ao desempenho correcto de acordo com o Manual do Proprietário.

Deslocar o equipamento



⚠ O equipamento pode ser deslocado por uma ou mais pessoas, dependendo das respectivas capacidades físicas. Certifique-se de que as pessoas dispostas a deslocar o equipamento têm capacidade física para o fazer em segurança.

1. Segure na parte interior, não deslocável da articulação, para inclinar o equipamento para si, e para os roletes de transporte.

⚠ Tenha em atenção as barras do guiador e o peso do equipamento antes de inclinar o equipamento.

2. Coloque o equipamento na posição correcta.
3. Baixe cuidadosamente o equipamento até à posição correcta.

AVISO: tenha cuidado ao deslocar o equipamento. Os movimentos repentinos podem afectar o funcionamento do computador.

Nivelar o equipamento

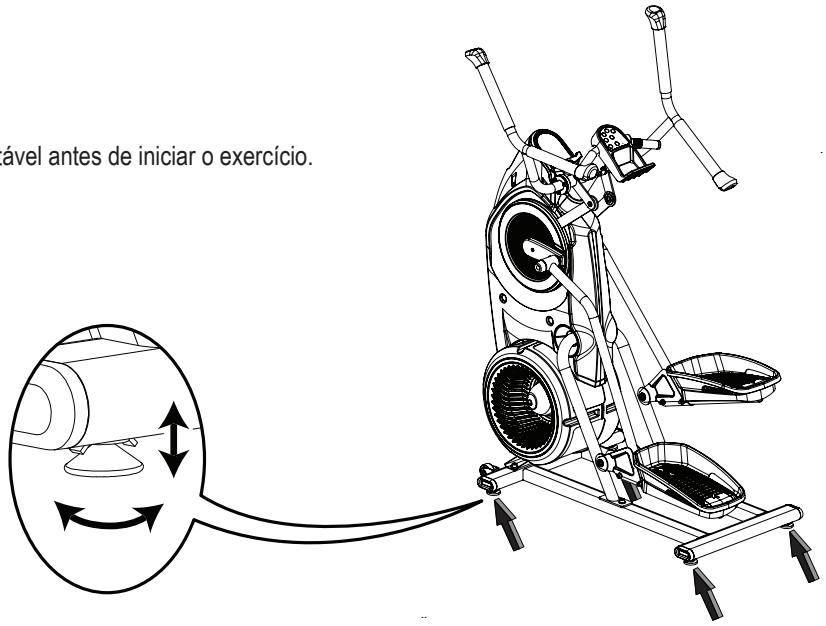
O equipamento tem de ser nivelado se a área de treino estiver desnivelada ou se o conjunto de calhas estiver ligeiramente afastado do chão. Para ajustar:

1. Coloque o equipamento na área de treino.
2. Desaperte as porcas de bloqueio e ajuste os niveladores até que estejam uniformemente equilibrados, em contacto com o chão.

⚠ Não ajuste os niveladores a uma altura tal que se desapertem ou se soltem do equipamento. Podem ocorrer lesões ou danos ao equipamento.

3. Aperte as porcas de bloqueio.

⚠ Certifique-se de que o equipamento está nivelado e estável antes de iniciar o exercício.



⚠ Este ícone indica uma situação potencialmente perigosa que, se não for evitada, pode resultar em morte ou lesões graves.

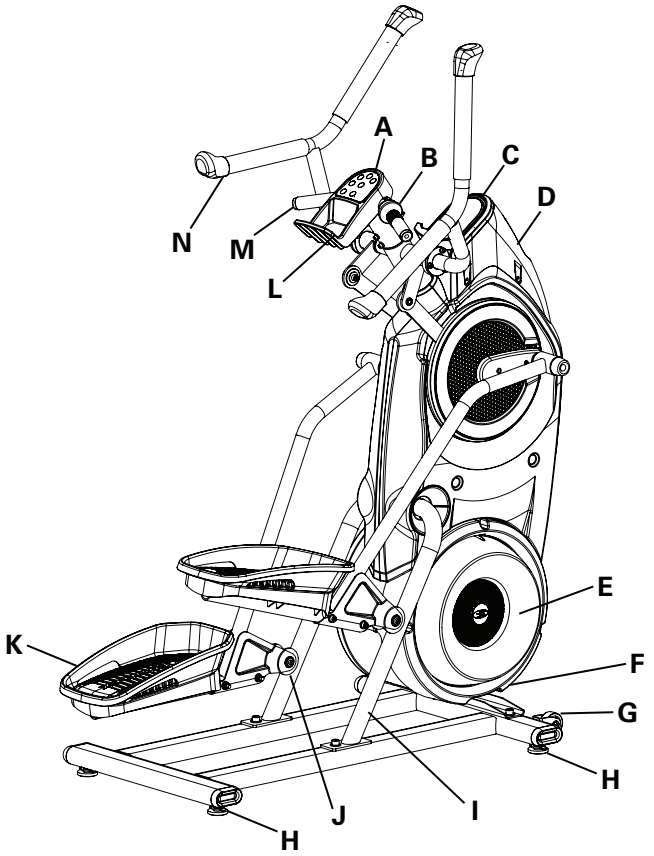
Antes de utilizar este equipamento, cumpra as seguintes advertências:

⚠ Leia e compreenda na íntegra o Manual. Guarde o Manual para futura referência.

Leia e compreenda todas as advertências no equipamento. Se, a dada altura, as etiquetas de advertência se soltarem, se deslocarem ou ficarem ilegíveis, contacte o distribuidor local para solicitar etiquetas de substituição.

⚠PERIGO Para reduzir o risco de choque eléctrico ou de utilização do equipamento, retire sempre o cabo de alimentação da tomada de parede e do equipamento e aguarde 5 minutos antes de realizar operações de limpeza, manutenção ou reparação no equipamento. Coloque o cabo de alimentação num local seguro.

- Mantenha as crianças afastadas deste equipamento. As peças em movimento e outras funções do equipamento podem ser perigosas para as crianças.
- Não se destina a utilização por pessoas com menos de 14 anos de idade.
- Consulte um médico antes de iniciar um programa de exercícios ou novo plano de saúde e dieta. Pare imediatamente os exercícios se sentir dor ou um aperto no peito, falta de ar ou tonturas. Contacte o seu médico antes de voltar a utilizar o equipamento. Utilize os valores calculados ou medidos pelo computador do equipamento apenas para referência. A frequência cardíaca apresentada na consola é uma aproximação, devendo ser utilizada apenas para referência.
- Antes de cada utilização, examine o equipamento quanto a peças soltas ou sinais de desgaste. Não utilize o equipamento se o mesmo estiver nestas condições. Inspeccione cuidadosamente os pedais e os braços. Contacte o distribuidor local relativamente a informações de reparação.
- Limite máximo de peso do utilizador: 136 kg. Não utilize o equipamento se exceder este peso.
- Este equipamento destina-se apenas à utilização doméstica.
- Não use vestuário solto ou jóias. Este equipamento inclui peças móveis. Não coloque dedos ou quaisquer objectos nas peças móveis do equipamento de exercício.
- Monte e utilize este equipamento sobre uma superfície horizontal, sólida e nivelada.
- Estabilize os pedais antes de colocar os pés sobre os mesmos. Tenha cuidado ao subir e descer do equipamento.
- Não utilize este equipamento no exterior ou em locais húmidos ou molhados.
- Mantenha um espaço livre de cerca de 0,6 m de cada lado do equipamento. Esta é a distância de segurança recomendada para o acesso e passagem à volta do equipamento, bem como para saídas de emergência do mesmo. Mantenha as pessoas afastadas deste espaço durante a utilização do equipamento.
- Não se exceda durante o exercício. Utilize o equipamento da forma descrita neste manual.
- Efectue todos os procedimentos de manutenção regular e periódica recomendados no Manual do Proprietário.
- Mantenha os pedais limpos e secos.
- A realização de exercícios neste equipamento requer coordenação e equilíbrio. Tenha em conta que podem ocorrer alterações do nível de velocidade e resistência durante o treino e esteja atento para evitar a perda de equilíbrio e possíveis lesões.
- Este equipamento não pára os pedais ou barras superiores do guiador independentemente da ventoinha de resistência. Reduza o ritmo para reduzir a ventoinha de resistência, as barras superiores do guiadores e os pedais até à respectiva paragem. Não saia do equipamento enquanto os pedais e as barras superiores do guiador não pararem por completo.
- Não deixe cair nem coloque objectos em qualquer abertura do equipamento.
- O equipamento não se destina a ser utilizado por pessoas (incluindo crianças) com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas ou com falta de experiência ou conhecimentos, a menos que sejam supervisionadas ou tenham recebido instruções relativas à utilização do equipamento por uma pessoa responsável pela sua segurança.

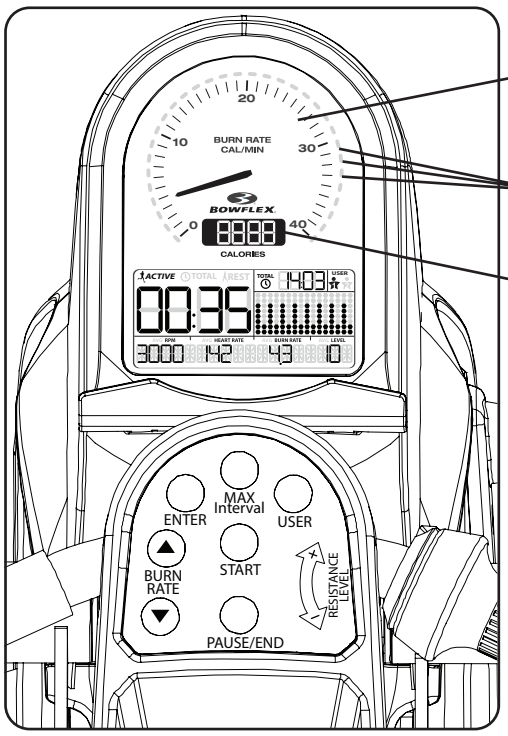


A	Botões da consola	H	Nivelador
B	Deslocador do nível de resistência	I	Conjunto de calhas
C	Visor da consola	J	Rolete
D	Suporte para garrafa de água	K	Pedal
E	Ventoinha de resistência	L	Suporte
F	Conector de potência	M	Guiador estático
G	Rolete de transporte	N	Barra do guiador superior

⚠ ATENÇÃO Os sistemas de monitorização da frequência cardíaca poderão ser imprecisos. A prática excessiva de exercícios físicos pode resultar em lesões ou morte. Pare imediatamente os exercícios se sentir tonturas.

Características da consola

A consola fornece informação sobre o treino no ecrã do visor.



Visor da velocidade de queima

O visor da velocidade de queima apresenta o nível de calorias queimadas por minuto. Esta velocidade consiste numa função do actual nível de RPM (velocidade de pedal) e do nível de resistência (1-8). À medida que ambos os valores aumentam, a velocidade de queima aumenta.

Amplitude dos LEDs da velocidade de queima alvo

A amplitude dos LEDs da velocidade de queima alvo funciona como um "treinador", com base nas definições do perfil do utilizador seleccionado. É activada uma amplitude de cinco LEDs durante um treino. O primeiro dos LEDs na amplitude reflecte um nível de iniciante sugerido, sendo o LED mais alto destinado a um utilizador mais avançado.

Nota: certifique-se de que o perfil do utilizador é actual para uma velocidade de queima de calorias mais exacta e a amplitude alvo sugerida.

⚠ A amplitude dos LEDs da velocidade de queima alvo é um nível de treino sugerido e só deve ser seguido se o seu nível de forma física o permitir.

Marcador LED da velocidade de queima máxima

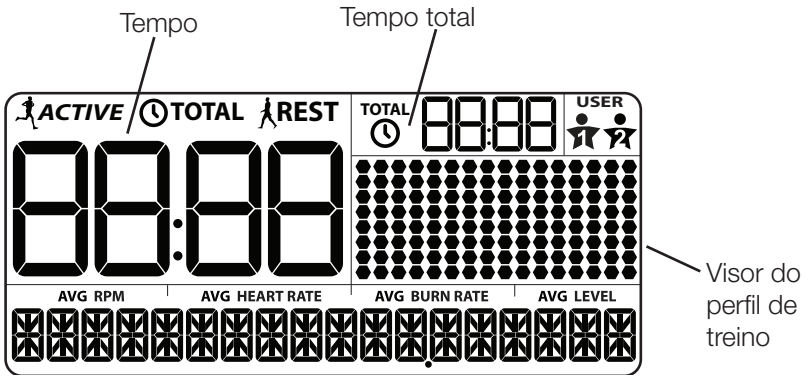
O marcador LED da velocidade de queima máxima é um LED laranja que apresenta a velocidade mais elevada de queima de calorias durante o treino actual.

Calorias

O campo do visor CALORIES (calorias) apresenta uma estimativa das calorias queimadas durante o exercício. O valor máximo apresentado é 9999.

Dados do visor LCD

O visor da consola apresenta as medições do treino e as opções actuais.



Tempo

O visor do tempo apresenta a contagem de tempo para o treino activo. Existem três tipos de visualização de tempo dependendo do tipo de treino: intervalado, manual ou estado fixo.

ACTIVE (activo): durante um treino intervalado, o visor do tempo irá alternar entre os intervalos ACTIVE (activo) e REST (descanso) com uma confirmação audível, contabilizando o tempo para o segmento actual. ACTIVE (activo) é o segmento do sprint, ou alta intensidade, do treino intervalado.

TOTAL: durante um treino manual, o visor do tempo irá contabilizar o tempo até terminar o treino.

O valor máximo apresentado é 99:99. Se a contagem do tempo exceder este valor, o treino será terminado.

REST (descanso): durante um treino intervalado, o nível de treino reduzido que apresenta contagem decrescente até ao segmento ACTIVE (activo) seguinte.

Tempo total
O visor do tempo TOTAL apresenta a contagem de tempo para o treino intervalado. Este visor estará em branco durante um treino manual.

Perfil do utilizador
O visor do perfil USER (utilizador) apresenta o perfil do utilizador seleccionado. É sempre seleccionado um perfil de utilizador.

Nota: para contagens de calorias mais precisas e velocidades de queima de calorias alvo, personalize o seu perfil de utilizador.

Visor do perfil de treino
A área do visor do perfil de treino apresenta o perfil da velocidade de queima do programa. Cada coluna no perfil apresenta um intervalo (segmento de treino). Quanto mais alta for a coluna, mais elevada é a velocidade de queima alvo do treino. A coluna intermitente apresenta o intervalo actual.

Nota: durante um treino, o visor do perfil de treino não irá reflectir actualizações ao nível da resistência, apenas a velocidade de queima.

RPM
O campo do visor RPM apresenta as rotações por minuto (RPM) do equipamento (velocidade do pedal). O valor máximo apresentado é 200.

Frequência cardíaca
O campo do visor Heart Rate (frequência cardíaca) apresenta a frequência cardíaca em batimentos por minuto (BPM) a partir dos sensores da frequência cardíaca. Este valor não será mostrado se o sinal da frequência cardíaca não for detectado.

Consulte um médico antes de iniciar um programa de exercícios. Pare imediatamente os exercícios se sentir dor ou um aperto no peito, falta de ar ou tonturas. Contacte o seu médico antes de voltar a utilizar o equipamento. A frequência cardíaca apresentada na consola é uma aproximação, devendo ser utilizada apenas para referência.

Velocidade de queima
O campo do visor Burn Rate (velocidade de queima) apresenta a velocidade actual à qual as calorias são queimadas por minuto. As RPM e o Resistance Level (nível de resistência) alteram directamente esta velocidade. As definições do perfil do utilizador também afectam a velocidade (peso do utilizador).

Nível
O campo do visor Level (nível) apresenta o nível de resistência actual actual (1-8). Quanto maior for o nível de resistência, mais difícil será carregar nos pedais.

Funções do teclado
Botão ENTER - Prima para aceitar o valor apresentado para a opção.

Botão MAX INTERVAL - Prima para iniciar o treino MAX INTERVAL, prima e mantenha premido durante 3 segundos para editar os tempos de intervalo (ACTIVE e REST) para o programa de treino MAX.

Botão USER (utilizador) - Prima para seleccionar o perfil de utilizador pretendido, prima e mantenha premido durante 3 segundos para editar o perfil de utilizador seleccionado.

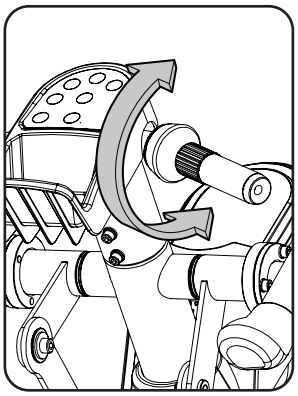
Botão de aumento (▲) BURN RATE (velocidade de queima) - aumenta a velocidade de queima alvo durante um treino ou aumenta um valor (tempo, idade, peso ou altura).

Botão START (iniciar) - A partir de um ecrã WELCOME (Bem-vindo) é possível iniciar um treino manual, um treino de um programa seleccionado ou retomar um treino em pausa.

Botão de redução (▼) BURN RATE (velocidade de queima) - reduz a velocidade de queima alvo durante um treino ou reduz um valor (tempo, idade, peso ou altura).

Botão PAUSE/END (pausa/fim) - Coloca um treino activo em pausa, finaliza um treino em pausa ou volta ao ecrã anterior.

Deslocador do nível de resistência



O seu equipamento Bowflex Max Trainer® utiliza resistência para alterar a intensidade do seu treino ou para ajustar o ritmo dos pedais. O nível de resistência é ajustado pelo deslocador no lado direito do guiador estático. Uma definição de "1" é a resistência mínima e "8" a resistência máxima. Quanto mais próximo o deslocador estiver da definição "8", mais energia será necessária para fazer mover os pedais para baixo.

Durante um treino, se mantiver a sua velocidade de RPM estável e aumentar a resistência dos pedais, a sua velocidade de queima de calorias irá aumentar. Isto resulta num treino mais intenso.

Para se orientar no processo, comece com o deslocador definido para 4. Se esta definição não permitir curso de pedal suficiente a um ritmo de avanço normal, ajuste o deslocador na direcção da definição 1, até se sentir confortável com a quantidade de curso. Se achar que os pedais se deslocam demais e não é capaz de aumentar o ritmo de avanço, ajuste a definição do deslocador na direcção da definição 8, o que irá permitir um menor movimento do pedal. Os pedais devem ser definidos de modo a que se desloquem o suficiente para absorver o impacto do seu movimento ao seu ritmo de avanço pretendido.

Nota: "encravados" é quando o utilizador não é capaz de iniciar um treino porque os pedais não se deslocam. Se isto acontecer, segure bem nas barras do guiador estático e aplique o seu peso na zona do calcanhar do pé mais elevado. Enquanto segura na barra do guiador estático, incline-se ligeiramente para trás aplicando mais peso no calcanhar. Assim que os pedais se começarem a deslocar, retome o seu treino.

Poderá ser útil tomar nota da definição do deslocador para futura referência quando são vários os utilizadores do equipamento.

Monitor de frequência cardíaca remoto

Monitorizar o ritmo cardíaco é um dos melhores procedimentos a adoptar para controlar a intensidade do exercício. A consola também consegue ler sinais telemétricos de frequência cardíaca a partir do transmissor da cinta de peito que funciona na gama de 4,5 kHz a 5,5 kHz.

Nota: a cinta de peito para medição da frequência cardíaca tem de ser uma cinta de medição da frequência cardíaca descodificada Polar Electro ou um modelo compatível descodificado POLAR®. (As cintas para medição da frequência cardíaca codificadas POLAR®, tais como as cintas de peito POLAR® OwnCode® não funcionam com este equipamento.)

⚠ Caso possua um pacemaker ou outro dispositivo electrónico implantado, consulte o seu médico antes de utilizar uma cinta de peito sem fios ou outro monitor telemétrico de frequência cardíaca.

A frequência cardíaca apresentada na consola é uma aproximação, devendo ser utilizada apenas para referência.

Cinta de peito

Com a cinta de peito transmissora da frequência cardíaca poderá monitorizar a sua frequência cardíaca em qualquer altura durante o treino.

⚠ Consulte um médico antes de iniciar um programa de exercícios. Pare imediatamente os exercícios se sentir dor ou um aperto no peito, falta de ar ou tonturas. Contacte o seu médico antes de voltar a utilizar o equipamento. Utilize os valores calculados ou medidos pelo computador do equipamento apenas para referência.

Para colocar a cinta de peito:

1. Ajuste o comprimento da cinta para um encaixe perfeito e confortável na sua pele. Aperte a cinta à volta do peito, mesmo abaixo dos músculos peitorais e feche-a.
2. Afaste o transmissor do seu peito e humedeça a parte de trás das duas áreas ranhuradas dos eléctrodos.
3. Verifique se as áreas dos eléctrodos humedecidas aderiram firmemente à pele.

O transmissor irá enviar a sua frequência cardíaca para o receptor do equipamento e apresentará uma estimativa dos batimentos por minuto (BPM).

Retire sempre o transmissor antes de limpar a cinta de peito. Limpe a cinta de peito regularmente com água e sabão suave e seque-a bem. Suor e humidade residuais podem manter o transmissor activo e consumir a bateria do transmissor. Limpe e seque o transmissor após cada utilização.

Nota: não utilize agentes abrasivos ou químicos como lã de aço ou álcool para limpar a cinta de peito, uma vez que irá danificar os eléctrodos de forma permanente.

Se a consola não apresentar um valor de frequência cardíaca, o transmissor pode estar avariado. Verifique se as áreas de contacto texturadas na cinta de peito estão em contacto com a pele. Poderá ter de humedecer ligeiramente as áreas de contacto. Se não aparecer qualquer sinal ou se necessitar de assistência, contacte o seu distribuidor local.

Cálculos de frequência cardíaca

A frequência cardíaca máxima costuma diminuir de 220 batimentos por minuto (BPM) na infância para aproximadamente 160 BPM aos 60 anos. Geralmente, esta diminuição da frequência cardíaca é linear, diminuindo aproximadamente um BPM por ano. Não há indicação de que o exercício influencie a diminuição da frequência cardíaca máxima. Indivíduos com a mesma idade podem ter diferentes frequências cardíacas máximas. Este valor determina-se com maior precisão através de uma prova de esforço do que utilizando uma fórmula relacionada com a idade.

A sua frequência cardíaca em repouso é influenciada por exercícios de resistência. Um adulto normal tem uma frequência cardíaca em repouso de aproximadamente 72 BPM, ao passo que atletas com um elevado rendimento podem ter frequências cardíacas iguais ou inferiores a 40 BPM.

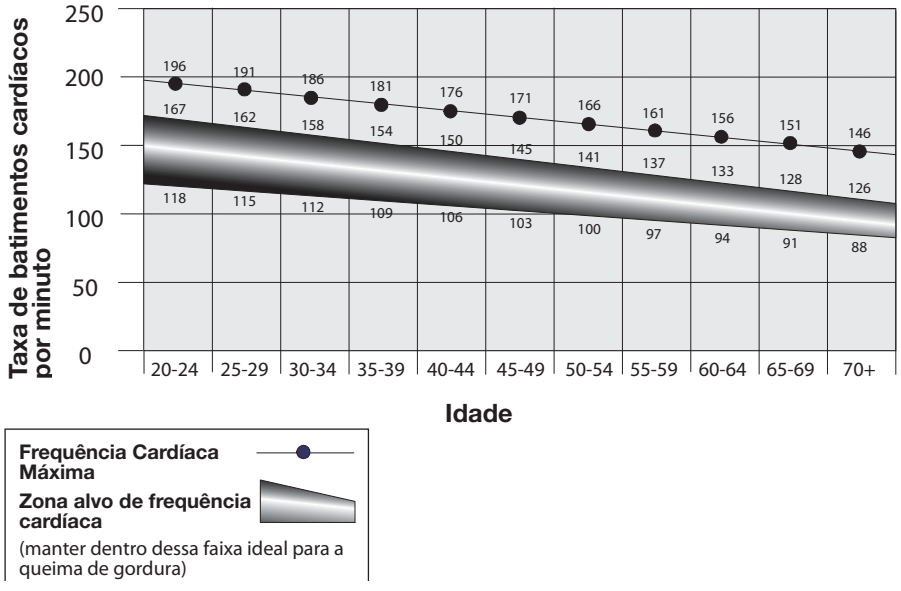
A tabela de frequência cardíaca apresenta estimativas de valores correspondentes à zona de frequência cardíaca (HRZ) mais eficaz para queimar gordura e melhorar o sistema cardiovascular. As condições físicas variam, por isso, a sua HRZ individual pode ser vários batimentos superiores ou inferiores ao indicado.

O procedimento mais eficiente para queimar gordura durante o exercício consiste em começar a um ritmo lento e aumentar gradualmente a intensidade até que a frequência cardíaca esteja entre 60 e 85% da frequência cardíaca máxima. Continue a esse ritmo, mantendo a frequência cardíaca na zona alvo durante mais de 20 minutos. Quanto mais tempo se mantiver na frequência cardíaca alvo, mais gordura queimará.

O gráfico constitui uma breve orientação, descrevendo as frequências cardíacas alvo geralmente sugeridas com base na idade. Tal como já foi indicado, a frequência cardíaca alvo ideal pode ser superior ou inferior. Consulte o médico relativamente à sua zona de frequência cardíaca alvo individual.

Nota: relativamente a todos os exercícios e programas de treino, tenha sempre bom senso quando decidir aumentar a intensidade ou o tempo de exercício.

Queima de gordura freqüência cardíaca alvo



Itens essenciais para a prática desportiva

Frequência

Para manter uma boa forma física, perder peso e aumentar a sua resistência cardiovascular, utilize o equipamento de cardio Bowflex Max Trainer®, no mínimo, 3 vezes por semana, cerca de 14 minutos por dia.

Se é um principiante (ou está a regressar a um programa de exercícios normal) e não é capaz de concluir confortavelmente 14 minutos completos de exercício contínuo de uma só vez, faça apenas 5 a 10 minutos e aumente gradualmente o seu tempo de treino até que consiga atingir um total de 14 minutos.

Se o seu tempo é limitado e não é capaz de encaixar 14 minutos de exercício contínuo no seu dia, tente acumular 14 minutos fazendo vários pequenos treinos no mesmo dia. Por exemplo, 7 minutos de manhã e 7 minutos ao final da tarde. Esta poderá ser uma excelente forma de iniciar o seu treino cardiovascular se for novo na prática de actividades vigorosas.

Para melhores resultados, conjugue os seus treinos no equipamento de cardio Bowflex Max Trainer® com um programa de treino de musculação utilizando um Bowflex® home gym ou pesos Bowflex® SelectTech® e siga o guia para perda de peso corporal Bowflex™ incluído neste manual.

Consistência

Horários de trabalho atarefados, obrigações familiares e tarefas diárias podem dificultar a realização de exercícios regulares. Tente estas sugestões para aumentar as suas hipóteses de sucesso:

Programe os treinos da mesma forma que programa reuniões ou compromissos. Seleccione dias específicos e a frequência por semana e não altere os seus tempos de treino a menos que seja absolutamente necessário.

Comprometa-se com um membro da sua família, um amigo ou o cônjuge e incentivem-se mutuamente para cumprirem o objectivo a que se propõem todas as semanas. Deixe mensagens com lembretes amigáveis para serem consistentes, apelando à responsabilidade.

Torne os seus treinos mais interessantes alternando entre treinos de estado fixo (uma velocidade) e treinos intervalados (várias velocidades). O equipamento de cardio Bowflex Max Trainer® torna-se ainda mais divertido quando acrescenta esta variedade.

Vestuário

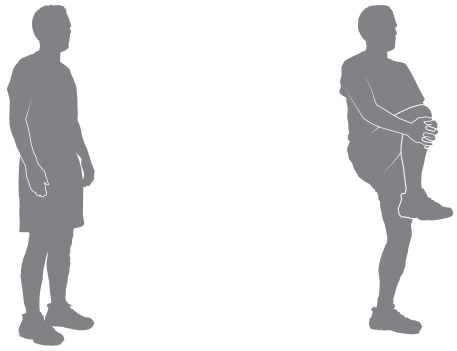
É importante que vista roupa e use calçado apropriado, seguro e confortável quando estiver a utilizar o equipamento de cardio Bowflex Max Trainer® incluindo:

- Sapatilhas para caminhada ou corrida com sola de borracha.
- Vestuário para a prática de desporto que permita movimentar-se livremente e manter-se confortavelmente fresco.
- Apoio atlético que ofereça estabilidade e conforto.
- Garrafa de água ideal para desporto para uma hidratação constante.

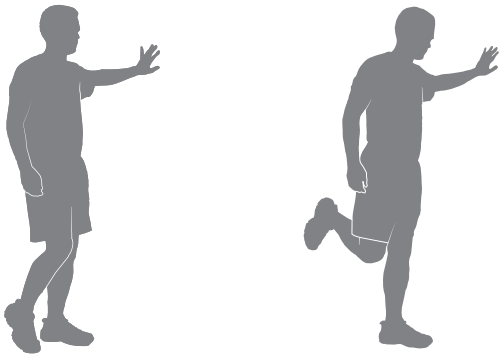
Aquecimento *

Antes de começar a utilizar o seu equipamento de cardio Bowflex Max Trainer® considere fazer alguns alongamentos dinâmicos de aquecimento, que irão contribuir para preparar o seu corpo para o treino:

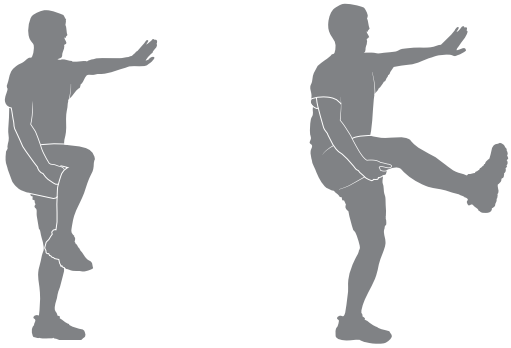
Abraço dinâmico do joelho
Coloque-se de pé com os pés juntos. Levante um joelho até à altura do peito. Coloque as mãos em torno da perna e puxe o joelho para o peito. Liberte, colocando o pé novamente no chão. Cada repetição da sequência deve demorar entre 1 a 3 segundos. Repita como uma sequência linear, contínua e controlada 10 ou 20 vezes. Repita o alongamento com a outra perna.



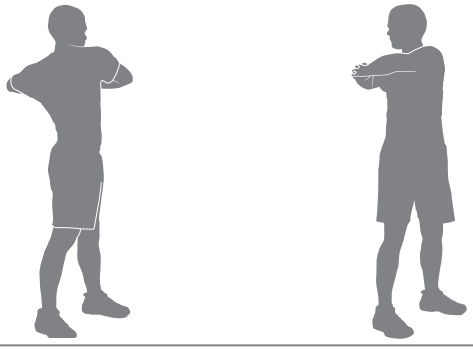
Flexão dinâmica do joelho
Coloque-se de pé com os pés juntos. Apoie-se numa parede para equilíbrio com uma mão, caso seja necessário. Eleve o calcanhar de um pé na direcção dos glúteos. Liberte, colocando o pé novamente no chão. Cada repetição da sequência deve demorar entre 1 a 3 segundos. Repita como uma sequência linear, contínua e controlada 10 ou 20 vezes. Repita o alongamento com a outra perna.



Impulso dinâmico do joelho
De pé, segure uma perna com as mãos ao nível da anca, mantendo o joelho flectido. Apoie-se numa parede para equilíbrio com uma mão, caso seja necessário. Estique o joelho tanto quanto confortavelmente possível. Liberte o alongamento, dobrando o joelho. Cada repetição da sequência deve demorar entre 1 a 3 segundos. Repita como uma sequência linear, contínua e controlada 10 ou 20 vezes. Repita o alongamento com a outra perna.

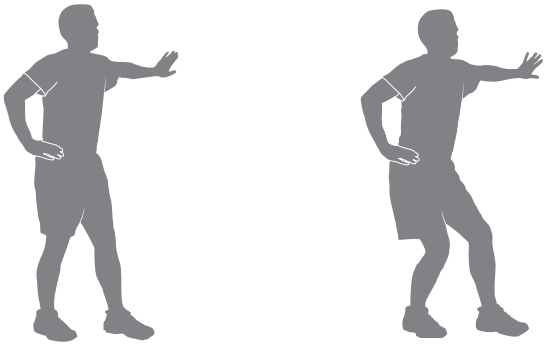


Torção dinâmica
Coloque os pés à distância dos ombros. Dobre os cotovelos; colocando os braços para os lados. Rode a parte superior do corpo para um lado e depois para o outro lado, tanto quanto confortavelmente possível. Cada repetição da sequência deve demorar entre 1 a 3 segundos. Repita como uma sequência linear, contínua e controlada 10 ou 20 vezes.

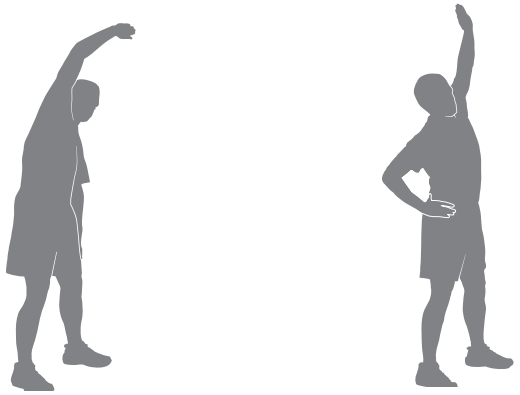


* Fonte: Jay Blahnik's Full-Body Flexibility, Second Edition, 2010. HumanKinetics.com.

Pressão no calcanhar com flexão dinâmica do joelho
Posicione-se com um pé colocado à frente e um atrás, afastados à distância da anca e pés voltados para a frente. Apoie-se numa parede para equilíbrio com uma mão, caso seja necessário. Dobre ambos os joelhos, colocando o peso sobre o calcanhar. Liberte o alongamento, assumindo a posição inicial. Cada repetição da sequência deve demorar entre 1 a 3 segundos. Repita como uma sequência linear, contínua e controlada 10 ou 20 vezes. Repita o alongamento com a outra perna. Apoie-se numa parede ou outro objecto para equilíbrio, caso seja necessário.



Alcance lateral dinâmico
Posicione-se com os pés afastados, os joelhos ligeiramente flectidos e os braços colocados ao lado do corpo. Estique uma mão sobre a cabeça e incline-se para o lado oposto. Liberte o alongamento, assumindo a posição inicial. Depois estique a outra mão para o outro lado. Utilize a outra mão para apoiar o peso do corpo sobre a coxa, caso seja necessária. Cada repetição da sequência deve demorar entre 1 a 3 segundos. Repita como uma sequência linear, contínua e controlada 10 ou 20 vezes.



Treinos

Siga estas orientações para iniciar um programa de exercícios semanal. Utilize o seu bom senso e/ou conselhos do seu médico ou profissional de cuidados médicos para encontrar a intensidade e o nível dos seus treinos.

Consulte um médico antes de iniciar um programa de exercícios. Pare imediatamente os exercícios se sentir dor ou um aperto no peito, falta de ar ou tonturas. Contacte o seu médico antes de voltar a utilizar o equipamento. Utilize os valores calculados ou medidos pelo computador do equipamento apenas para referência. A frequência cardíaca apresentada na consola é uma aproximação, devendo ser utilizada apenas para referência.

Os treinos de estado fixo e intervalado são 2 tipos de treinos que pode realizar no seu equipamento de cardio Bowflex Max Trainer®:

Treino de estado fixo

Um treino de estado fixo envolve aumentar lentamente a sua velocidade de treino para uma velocidade desafiante, contudo confortável, que possa manter durante grande parte do treino. Conduzir a sua frequência cardíaca até à zona de frequência cardíaca, de queima de gorduras, durante todo o treino seria um treino excelente de estado fixo. Por exemplo, aguentar um ritmo de queima de 6 calorias por minuto durante todo o treino, excepto durante os períodos de aquecimento e regresso à calma. Os treinos de estado fixo ajudam-no a ganhar confiança no exercício, energia e resistência e são essenciais para um programa de treino cardiovascular equilibrado.

Treino intervalado

Um treino intervalado envolve ajustar a intensidade do treino para durações específicas de tempo, para elevar e baixar a frequência respiratória, a frequência cardíaca e queima de calorias. Esta forma de treino permite-lhe queimar mais calorias do que um treino normal num período de tempo mais curto. Utilizando o visor da velocidade de queima de calorias, pode ajustar a intensidade do seu treino para atingir rapidamente os seus objectivos.

O equipamento de cardio Bowflex Max Trainer® conjuga 8 segmentos "ACTIVE" (activo) e 8 segmentos "REST" (descanso) para criar um treino intervalado. Durante um segmento "ACTIVE" (activo), submeta-se a um nível elevado de queima de calorias que possa ser repetido durante 8 segmentos. Depois, durante os segmentos "REST", permita-se diminuir a intensidade e preparar-se para o segmento "ACTIVE" seguinte. Estas alterações extremas na intensidade, juntamente com o facto de levar o seu corpo até ao ponto de exaustão, é onde se obtém os máximos benefícios dos treinos intervalados.

Os treinos intervalados oferecem variedade, contribuem para minimizar as lesões por esforço excessivo (que, por vezes, ocorrem por realizar apenas treinos de estado fixo), maximizam a queima de calorias e melhoram a forma física.

O equipamento de cardio Bowflex Max Trainer® foi concebido de modo a atenuar o impacto nas articulações e músculos, e tanto o treino de estado fixo como o intervalado devem ser muito mais confortáveis do que caminhar ou correr no exterior sobre uma superfície rígida ou um tapete.

Após treino intensivo

Após um treino intervalado intenso, o seu corpo necessitará de despender energia adicional para reabastecer as reservas do corpo. Esta quantidade de energia adicional que o seu corpo irá utilizar denomina-se após EPOC (consumo excessivo de oxigénio pós-exercício). O nível deste requisito de energia adicional para o seu corpo está directamente relacionado com inúmeros factores. Alguns factores são o nível de forma física, o nível de intensidade do treino intervalado, a duração de privação de oxigénio durante o treino e as exigências físicas durante a fase de recuperação.

Em resumo, o seu corpo estará a queimar mais calorias durante horas após o treino. Por isso, após um treino intervalado MAX, poderá sentir os efeitos durante horas depois de ter terminado.

Registo de treino

Utilize este registo para controlar os seus treinos e o progresso. Controlar os seus treinos ajuda-o a manter-se motivado e atingir os seus objectivos.

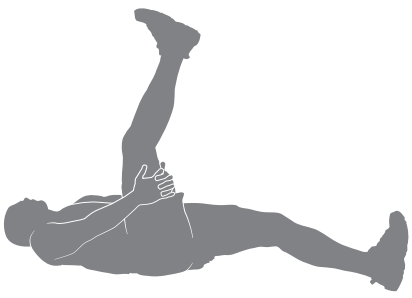
Data	Calorias	Velocidade de queima (média)	Tempo	RPM (média)	Frequência cardíaca (média)	Nível (médio)

Regresso à calma*

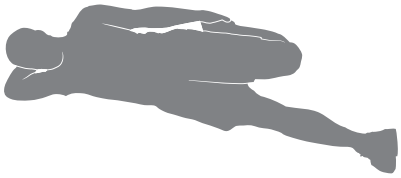
Quando terminar de utilizar o seu equipamento de cardio, considere executar estes alongamentos de relaxamento, que irão contribuir para que o seu corpo recupere do treino e torná-lo mais flexível:

Elevação de pernas deitado

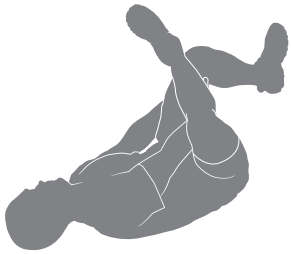
Deite-se no chão, de barriga para cima e com as pernas ligeiramente flectidas. Levante uma perna na direcção do tecto, mantendo o joelho esticado. Coloque as mãos (ou uma fita) à volta da coxa e puxe a perna na direcção da sua cabeça. Mantenha o alongamento durante 10 a 30 segundos. Repita o alongamento com a outra perna. Mantenha a cabeça no chão e não desloque a coluna.



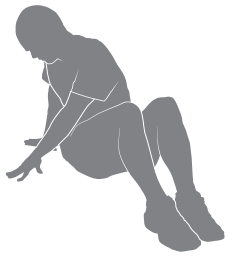
Flexão do joelho deitado de lado
Deite-se no chão de lado e coloque a cabeça sobre o antebraço. Dobre o joelho superior e segure no tornozelo com a mão do mesmo lado e, depois, puxe o calcanhar na direcção dos glúteos. Mantenha o alongamento durante 10 a 30 segundos. Deite-se sobre o outro lado e repita o alongamento com a outra perna. Mantenha os joelhos juntos.



Deitado a fazer o quatro
Deite-se no chão, de barriga para cima e com as pernas flectidas. Coloque um pé sobre a coxa da perna oposta na posição de quatro. Tente alcançar a perna que está no chão e puxe-a na direcção do peito. Mantenha o alongamento durante 10 a 30 segundos. Repita o alongamento com a outra perna. Mantenha a cabeça no chão.

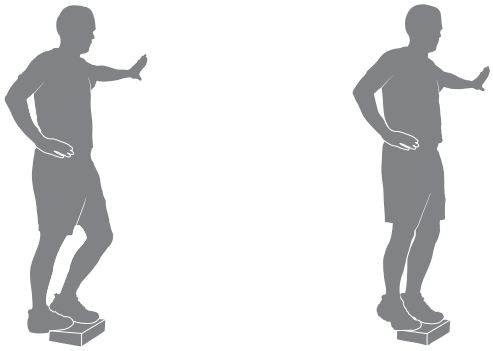


Sentado torcido
Sente-se no chão e estique as pernas para a frente do corpo com os joelhos ligeiramente flectidos. Coloque uma mão no chão por trás do corpo e a outra mão sobre a coxa. Rode a parte do tronco tanto quanto confortavelmente possível para um lado. Mantenha o alongamento durante 10 a 30 segundos. Repita o alongamento para o outro lado.



Sentado a fazer o quatro
Sente-se no chão e estique uma perna para a frente do corpo. Coloque o pé da outra perna sobre a coxa na posição de quatro. Desloque o peito na direcção das pernas, rodando ao nível da anca. Mantenha o alongamento durante 10 a 30 segundos. Repita com a outra perna. Utilize os braços para apoiar as costas.

Queda dinâmica do calcanhar
Coloque a parte anterior da planta do pé na extremidade de um degrau. Coloque o outro pé ligeiramente à frente. Apoie-se numa parede para equilíbrio com uma mão, caso seja necessário. Desça o calcanhar do pé que está atrás tanto quanto confortavelmente possível, mantenho o joelho direito. Liberte o alongamento, levantando o calcanhar tanto quanto confortavelmente possível. Cada repetição da sequência deve demorar entre 1 a 3 segundos. Repita como uma sequência linear, contínua e controlada 10 ou 20 vezes. Repita o alongamento com a outra perna.



***** Fonte: Jay Blahnik's Full-Body Flexibility, Second Edition, 2010. HumanKinetics.com.

Com que frequência deve fazer exercício

Consulte um médico antes de iniciar um programa de exercícios. Pare imediatamente os exercícios se sentir dor ou um aperto no peito, falta de ar ou tonturas. Contacte o seu médico antes de voltar a utilizar o equipamento. Utilize os valores calculados ou medidos pelo computador do equipamento apenas para referência. A frequência cardíaca apresentada na consola é uma aproximação, devendo ser utilizada apenas para referência.

- 3 vezes por semana durante cerca de 15 minutos por dia.
- Programe os treinos antecipadamente e tente respeitar o que programou.

Nota: Se é um principiante (ou está a regressar a um programa de exercícios normal) e não é capaz de concluir confortavelmente 15 minutos completos de exercício contínuo de uma só vez, faça apenas 5 a 10 minutos e aumente gradualmente o seu tempo de treino até que consiga atingir um total de 15 minutos.

Intensidade do treino

Para aumentar a intensidade do seu treino:

- Aumente o número de rotações por minuto (RPM) do pedal.
- Coloque os seus pés mais para a parte de trás dos pedais.
- Aumente o Resistance Level (nível de resistência) e mantenha as suas RPM consistentes ou aumente-as também.
- Utilize a parte superior e inferior do corpo a níveis diferentes.
- Altere a localização do punho nas barras superiores do guiador para trabalhar outras partes do seu tronco

Colocação da mão (selecção do punho)

O equipamento está equipado com barras superiores de guiador que permitem uma variedade de treinos para o tronco. Ao iniciar, coloque as mãos onde se sinta mais confortável e estável nas barras superiores do guiador. À medida que vai progredindo na sua rotina de treino, mude a posição das suas mãos para trabalhar grupos de músculos diferentes.

A realização de exercícios neste equipamento requer coordenação e equilíbrio. Tenha em conta que podem ocorrer alterações do nível de velocidade e resistência durante o treino e esteja atento para evitar a perda de equilíbrio e possíveis lesões.

As barras do guiador estático também podem ser utilizadas para adicionar estabilidade e permitir-lhe concentrar mais o treino nas pernas.

Subir e descer do equipamento

Deverão ser tomadas precauções ao subir ou descer do equipamento.

Tenha em atenção que os pedais e as barras de guiador estão ligados e que quando algum destes componentes se move, os outros também o fazem. Para evitar possíveis lesões graves, agarre nas barras do guiador estático para se segurar.

Certifique-se de que não existe nada debaixo dos pedais ou na ventoinha de resistência antes de mudar qualquer peça no equipamento.

Para subir para o equipamento:

1. Desloque os pedais até que o pedal que estiver mais próximo de si se encontre na posição mais baixa.
2. Segure nas barras do guiador estático sob a unidade de botões da consola.
3. Apoie-se nas barras do guiador estático, suba para o pedal que se encontra mais abaixo e coloque o outro pé no pedal oposto.

Nota: "encravados" é quando o utilizador não é capaz de iniciar um treino porque os pedais não se deslocam. Se isto acontecer, segure bem nas barras do guiador estático e aplique o seu peso na zona do calcanhar do pé mais elevado. Enquanto segura na barra do guiador estático, incline-se ligeiramente para trás aplicando mais peso no calcanhar. Assim que os pedais se começarem a deslocar, retome o seu treino.

Para descer do equipamento:

1. Desloque o pedal do qual pretende descer para a posição mais alta e pare o equipamento.

⚠ Este equipamento não se encontra equipado com uma roda livre. A velocidade dos pedais deve ser reduzida de forma controlada.

2. Apoie-se, segurando nas barras do guiador estático sob a consola.
3. Com o seu peso sobre o pé inferior, retire o pé superior do equipamento e desça do mesmo.
4. Saia do equipamento e retire as mãos das barras do guiador estático.

Iniciação

1. Coloque o equipamento na área de treino.

⚠ Coloque o equipamento sobre uma superfície rígida, nivelada e limpa, livre de material indesejado ou outros objectos que possam dificultar a sua capacidade de se deslocar livremente. Pode ser utilizado um tapete de borracha sob o equipamento para evitar a libertação de electricidade estática e proteger o piso.

O equipamento poderá ser deslocado por uma ou mais pessoas. Certifique-se de que possui força física suficiente para deslocar o equipamento em segurança.

2. Verifique se existem objectos sob os pedais e na ventoinha de resistência. Certifique-se de que estão desobstruídos.
3. Ligue o cabo de alimentação ao equipamento e a uma tomada de parede CA ligada à terra.
4. Se pretender utilizar o monitor de frequência cardíaca, siga as instruções da cinta de peito.
5. Para subir para o equipamento, desloque os pedais até que o pedal que estiver mais próximo de si se encontre na posição mais baixa.

⚠ Deverão ser tomadas precauções ao subir ou descer do equipamento.

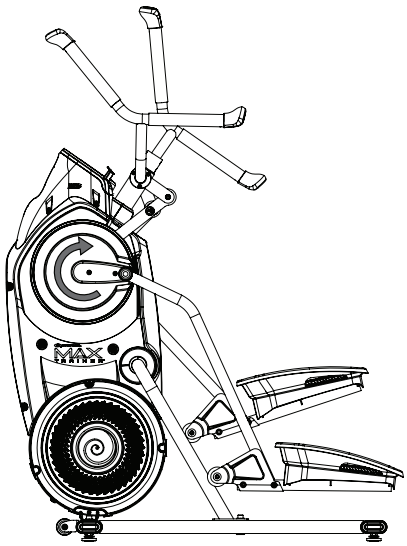
Tenha em atenção que os pedais e as barras de guiador estão ligados e que quando algum destes componentes se move, os outros também o fazem. Para evitar possíveis lesões graves, agarre nas barras do guiador estático para se segurar.

6. Segure nas barras do guiador estático sob a unidade de botões da consola.
7. Apoie-se nas barras do guiador estático, suba para o pedal que se encontra mais abaixo e coloque o outro pé no pedal oposto.

   Nota: "encravados" é quando o utilizador não é capaz de iniciar um treino porque os pedais não se deslocam. Se isto acontecer, segure bem nas barras do guiador estático e aplique o seu peso na zona do calcanhar do pé mais elevado. Enquanto segura na barra do guiador estático, incline-se ligeiramente para trás aplicando mais peso no calcanhar. Assim que os pedais se começarem a deslocar, retome o seu treino.

8. Prima o botão USER (utilizador) para seleccionar o perfil do utilizador pretendido.
9. Prima o botão START (iniciar) para iniciar um treino de arranque rápido. Iniciar um treino de arranque rápido irá familiarizá-lo com o modo como o equipamento Bowflex Max Trainer® funciona e como responder a ajustes do nível de resistência e velocidade de queima.

   Nota: ao utilizar o equipamento Bowflex Max Trainer®, certifique-se de que as pernas estão a deslocar-se na direcção indicada na tampa da engrenagem.



Quando estiver preparado para realizar um treino no Bowflex Max Trainer®, certifique-se de que programa o seu perfil de utilizador (consulte a secção Editar um perfil do utilizador) antes de iniciar o treino MAX. As velocidades de queima alvo baseiam-se nas suas definições do perfil de utilizador.

Modo de activação/ralenti (ecrã WELCOME (bem-vindo))

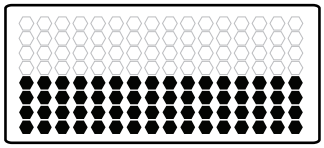
A consola irá iniciar o modo de activação/ralenti se for ligada a uma fonte de alimentação, se for premido algum botão ou se receber um sinal do sensor de RPM na sequência de pedalar no equipamento.

Paragem automática (modo de inactividade)

Se a consola não receber qualquer instrução no espaço de cerca de 5 minutos, desactiva-se automaticamente. O visor LCD está desligado no modo de inactividade.

Nota: a consola não tem interruptor para ligar/desligar.

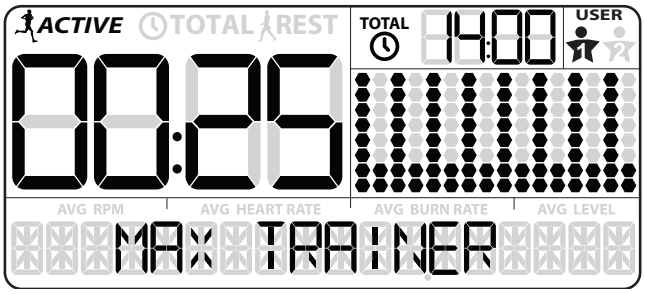
Programa manual (arranque rápido)



O programa de treino manual consiste num treino aberto que controla o seu tempo total, permitindo-lhe usufruir de controlo total. O visor do perfil de treino apresenta a velocidade de queima alvo para o programa manual.

1. Posicione-se de pé no equipamento.
2. Prima o botão USER (utilizador) para seleccionar o perfil do utilizador.
3. Prima o botão START (iniciar) para iniciar o programa de treino manual.
4. Quando terminar o treino, pare de pedalar e prima PAUSE/STOP (pausa/parar) para colocar o treino em pausa. Prima novamente o botão PAUSE/STOP (pausa/parar) para terminar o treino.

Programa de treino MAX Interval



O programa de treino MAX Interval consiste num treino que alterna entre explosões intensas de saída ("ACTIVE"), para um período mais lento, de recuperação da respiração ("REST"), sendo ambos repetidos durante oito ciclos. O visor do perfil de treino apresenta a velocidade de queima alvo para o programa MAX Interval.

1. Posicione-se de pé no equipamento.
2. Prima o botão USER (utilizador) para seleccionar o perfil do utilizador.

   Nota: durante o treino, a consola irá apresentar a amplitude do LED alvo com base nas definições do perfil do utilizador.
3. Prima o botão MAX Interval.

   Nota: o visor do perfil de treino irá ajustar o perfil da velocidade de queima para as definições do utilizador actual.
4. O treino iniciar-se-á com uma contagem decrescente audível à medida que a agulha do visor da velocidade de queima percorre o visor e se coloca na velocidade de queima actual. Os LEDs da velocidade de queima alvo também serão activados e colocar-se-ão na velocidade de queima recomendada.

   O primeiro segmento de treino é um intervalo "ACTIVE" (activo) que dura um menor período de tempo. Esforce-se por colocar o visor da velocidade de queima na velocidade de queima alvo (LEDs vermelhos) e mantê-lo nessa amplitude até o tempo atingir 00:00.

   Nota: a amplitude da velocidade de queima alvo (LED) apenas é fornecida como alvo sugerido. A amplitude dos 5 LEDs oferece um alvo menor e permite ao utilizador progredir para um LED mais alto na amplitude, à medida que o seu nível de forma física aumenta. Para alterar a amplitude da velocidade de queima alvo (LED), prima o botão Burn Rate (velocidade de queima) adequado até que a amplitude alvo esteja próxima do valor pretendido.

   Nos últimos 3 segundos do treino "ACTIVE" (activo), a consola iniciará uma contagem decrescente audível.
5. Assim que o tempo do intervalo atingir "00:00", a consola irá emitir a terceira confirmação audível, sendo iniciado o segmento seguinte do treino, um segmento "REST" (descanso).

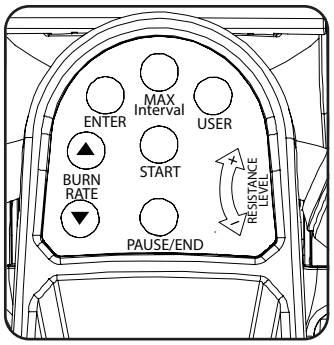
   A amplitude do LED alvo irá mudar de vermelho para verde e irá percorrer o visor até atingir uma velocidade de queima reduzida. Durante o intervalo REST (descanso), continue com o treino, mas num nível inferior.

   Nos últimos 3 segundos do treino "REST" (descanso), a consola iniciará uma contagem decrescente audível. O intervalo está quase a mudar de "REST" (descanso) para "ACTIVE" (activo) novamente.
6. Assim que o tempo do intervalo atingir "00:00", a consola irá produzir uma confirmação audível e mudar para o segmento "ACTIVE" (activo) seguinte.

   A mudança dos segmentos "ACTIVE" (activo) para "REST" (descanso) irá repetir-se para um total de 8 ciclos no treino.

7. Assim que o último segmento "REST" (descanso) estiver concluído, a consola irá apresentar "WORKOUT COMPLETE" (treino concluído) e depois os resultados do treino. A consola irá apresentar o tempo total dos intervalos "ACTIVE" (activo), juntamente com o tempo TOTAL. A consola entrará automaticamente no modo de inactividade se não registar qualquer actividade durante um período de 5 minutos.

   Nota: se um treino intervalado for terminado antes de terem sido concluídos todos os 16 segmentos, a consola irá apenas mostrar o último segmento concluído no perfil de programa.



Pausa/modo de resultados

Para colocar um treino em pausa:

1. Pare de pedalar e prima o botão PAUSE/STOP (pausa/parar) para colocar o treino em pausa.

   Nota: a consola será automaticamente colocada em pausa caso não haja um sinal de RPM durante 5 segundos.

2. Para continuar o treino, prima START (iniciar) ou comece a pedalar.

Quando colocado em pausa, a consola irá apresentar "WORKOUT PAUSED" (treino em pausa), apresentado os valores do treino em estado intermitente.

Se o treino não for retomado ou se o botão PAUSE/STOP (pausa/parar) for premido, a consola irá apresentar "WORKOUT COMPLETE" (treino concluído), sendo apresentados os valores do resultado (total de calorias, tempo total, média de RPM, média da frequência cardíaca, média da velocidade de queima e nível médio). Se o treino era um treino MAX Interval, a consola irá também apresentar o tempo de intervalo "ACTIVE" (activo).

Caso não se verifique RPM durante 5 minutos, a consola iniciará automaticamente o modo de activação/ralenti.

Alterar os níveis de resistência

Utilize o botão Resistance Level (nível de resistência) para ajustar o nível de resistência. Um nível de resistência "1" é a mínima resistência, uma definição de "8" é o nível de resistência mais elevado.

Editar um perfil do utilizador

Para uma contagem de calorias mais precisa e uma queima de calorias alvo, deverá ser personalizado um perfil de utilizador para o utilizador.

1. Prima o botão USER (utilizador) para seleccionar o seu perfil de utilizador (utilizador 1 ou utilizador 2).
2. Prima e mantenha o botão USER (utilizador) premido durante 3 segundos para iniciar o modo para editar o utilizador.
3. A consola irá apresentar a indicação AGE (idade) com o valor de idade predefinido ("32"). Utilize os botões de aumento ou redução de Burn Rate (velocidade de queima) para ajustar o valor e prima ENTER para definir o valor.
4. A consola irá apresentar a indicação GENDER (género) com o valor de género predefinido ("FEMALE" (sexo feminino)). Utilize os botões de aumento ou redução de Burn Rate (velocidade da queima) para ajustar o valor e prima ENTER para definir o valor.
5. A consola irá apresentar a indicação UNITS (unidades) com o valor de unidades predefinido ("LBS"). Utilize os botões de aumento ou redução de Burn Rate (velocidade da queima) para ajustar o valor e prima ENTER para definir o valor.
6. A consola irá apresentar a indicação WEIGHT (peso) com o valor de peso predefinido ("160"). Utilize os botões de aumento ou redução de Burn Rate (velocidade da queima) para ajustar o valor e prima ENTER para definir o valor.
7. A consola irá apresentar a indicação HEIGHT (altura) com o valor de altura predefinido ("60 INCHES" (60 polegadas)). Utilize os botões de aumento ou redução de Burn Rate (velocidade da queima) para ajustar o valor e prima ENTER para definir o valor.
8. A consola irá apresentar a indicação RESET SETTINGS (repor definições) com o valor predefinido ("NO" (não)). Utilize os botões de aumento ou redução de Burn Rate (velocidade da queima) para ajustar o valor e prima ENTER para aceitar o valor. Todas as definições de treino para o utilizador serão repostas para as predefinições.
9. A consola irá apresentar a indicação RESET USER (repor utilizador) com o valor predefinido ("NO" (não)). Utilize os botões de aumento ou redução de Burn Rate (velocidade da queima) para ajustar o valor e prima ENTER para aceitar o valor. Todos os resultados e definições do treino para o utilizador serão eliminados ao repor.

10. A revisão do perfil de utilizador está concluída e a consola irá apresentar o ecrã WELCOME (bem-vindo).

Na edição inicial de cada perfil de utilizador, todos os ecrãs devem ser analisados e aceites. Após a edição inicial, um utilizador pode ajustar um valor, defini-lo e premir PAUSE/STOP (pausa/parar) para sair do modo para editar o utilizador.

Personalizar o programa MAX Interval

Os tempos de intervalo e os níveis da velocidade de queima podem ser ajustados no programa MAX Interval. Os valores ajustados serão definidos como predefinições para treinos futuros.

1. Suba para o equipamento.
2. Prima e mantenha o botão MAX Interval premido durante 3 segundos.
3. A consola irá apresentar o tempo de intervalo "ACTIVE" (activo), em estado intermitente. Os segmentos ACTIVE (activo) no visor do perfil também estarão intermitentes. Prima o botão de aumento ou redução de Burn Rate (velocidade de queima) para ajustar o tempo de intervalo "ACTIVE" (activo).

   Nota: os intervalos estão limitados a um máximo de 10:00 para cada tipo ("ACTIVE" (activo) ou "REST" (descanso)) e o treino completo está limitado a um máximo de 99:04 minutos.
4. Prima o botão ENTER para definir o valor apresentado.
5. A consola ira apresentar a velocidade de queima "ACTIVE" (activo) ajustada às definições do utilizador, em estado intermitente. Prima o botão de aumento ou redução de Burn Rate (velocidade de queima) para ajustar o nível de intervalo "ACTIVE" (activo).
6. Prima o botão ENTER para definir o valor apresentado.
7. O tempo do intervalo "REST" (descanso) é agora apresentado, em estado intermitente, juntamente com os outros segmentos no visor do perfil. Prima o botão de aumento ou redução de Burn Rate (velocidade de queima) para ajustar o tempo de intervalo "REST" (descanso).
8. Prima o botão ENTER para definir o valor apresentado.
9. A consola ira apresentar a velocidade de queima "REST" (descanso) ajustada às definições do utilizador, em estado intermitente. Prima o botão de aumento ou redução de Burn Rate (velocidade de queima) para ajustar o nível de intervalo "REST" (descanso).
10. Prima o botão ENTER para definir o valor apresentado.

Modo de configuração da consola

O modo de configuração da consola permite-lhe controlar as definições do som ou consultar as estatísticas de manutenção (horas totais de funcionamento e versão do software).

1. Mantenha premido o botão de aumento de Burn Rate (velocidade de queima) e os botões PAUSE/END (pausa/fim) durante 3 segundos enquanto no modo de activação para iniciar o modo de configuração da consola.

   Nota: prima PAUSE/END (pausa/fim) para sair do modo de configuração da consola e voltar ao ecrã do modo de activação.

2. O visor da consola apresenta a indicação das definições do som com a definição actual. Prima o botão de aumento ou redução de Burn Rate (velocidade de queima) para alternar entre as definições "OFF" (desligar) e "1" a "7". Uma definição de 7 é o nível sonoro mais elevado.
3. Prima ENTER para definir.
4. O visor da consola apresenta a indicação TOTAL RUN HOURS (total de horas de funcionamento) do equipamento.
5. Para a indicação seguinte, prima o botão ENTER.
6. O visor da consola apresenta a indicação da versão do software.
7. Prima o botão ENTER para sair do modo de configuração da consola.

   A consola apresenta o ecrã do modo de activação.

Leia todas as instruções de manutenção antes de iniciar quaisquer operações de reparação. Em algumas situações, é necessário um assistente para realizar as tarefas necessárias.

⚠ O equipamento deve ser regularmente examinado quanto a danos e reparações. O proprietário é responsável por assegurar a realização regular da manutenção. Os componentes gastos ou danificados devem ser reparados ou substituídos imediatamente. Só poderão ser utilizados componentes fornecidos pelo fabricante para manter e reparar o equipamento.

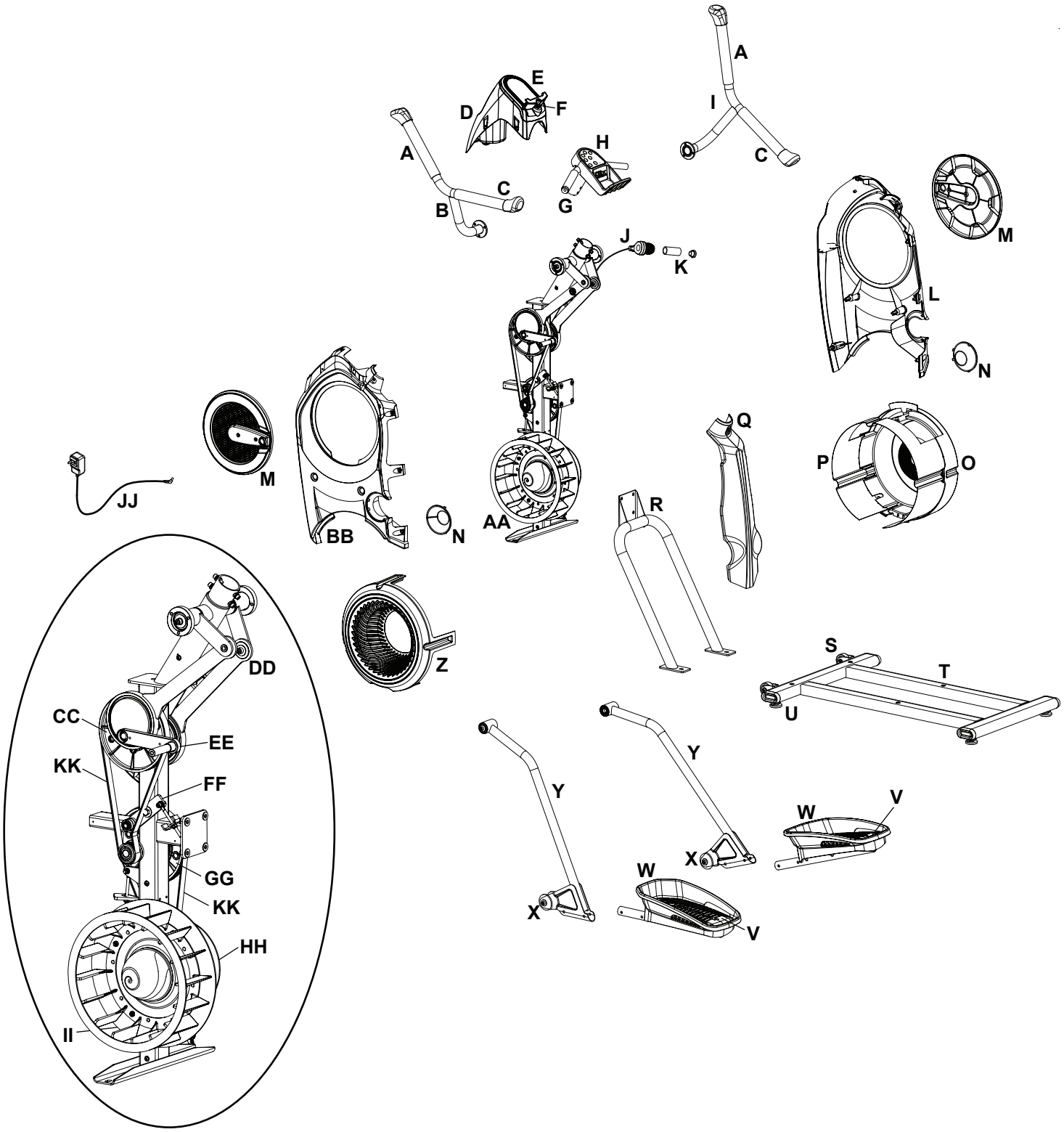
Se, a dada altura, as etiquetas de advertência se soltarem, se deslocarem ou ficarem ilegíveis, contacte o distribuidor local para solicitar etiquetas de substituição.

⚠PERIGO Para reduzir o risco de choque eléctrico ou de utilização do equipamento, retire sempre o cabo de alimentação da tomada de parede e do equipamento e aguarde 5 minutos antes de realizar operações de limpeza, manutenção ou reparação no equipamento. Coloque o cabo de alimentação num local seguro.

Diariamente:	Antes de cada utilização, examine o equipamento de exercícios quanto a peças soltas, partidas, danificadas ou gastas. Não utilize o equipamento se o mesmo estiver nestas condições. Repare ou substitua todas as peças ao primeiro sinal de desgaste ou danos. Após cada treino, utilize um pano húmido para limpar o suor do equipamento e da consola. Nota: evite a acumulação excessiva de humidade na consola.
Semanalmente:	Verifique o funcionamento regular dos roletes. Limpe o equipamento para remover pó, sujidade ou resíduos. Limpe as calhas e a superfície dos roletes com um pano húmido. **Nota:** não utilize produtos à base de petróleo.
Mensalmente ou após 20 horas:	Certifique-se de que todos os parafusos estão apertados. Aperte-os, se necessário.

AVISO: não limpe o equipamento com solventes à base de petróleo nem com produtos de limpeza para automóveis. Certifique-se de que mantém a consola isenta de humidade.

Peças de manutenção



A	Punho superior do guiador	O	Protecção, ventoinha direita	CC	Polia de transmissão, superior
B	Barra do guiador, esquerda	P	Encaixes da ventoinha	DD	Braço de transmissão
C	Punho inferior do guiador	Q	Protecção, traseira	EE	Braço
D	Protecção da consola/suporte para garrafa de água	R	Conjunto de calhas	FF	Tensor
E	Consola	S	Roda de transporte	GG	Polia de transmissão, inferior
F	Coluna	T	Estabilizador	HH	Tampa posterior da ventoinha
G	Guiador, estático	U	Nivelador	II	Sensor de velocidade (atrás da ventoinha)
H	Unidade de botões da consola	V	Encaixe da base do pedal	JJ	Cabo de alimentação
I	Barra do guiador, direita	W	Base do pedal	KK	Correia de transmissão
J	Deslocador	X	Rolete		
K	Punho do guiador, estático	Y	Perna		
L	Protecção, direita	Z	Protecção, ventoinha esquerda		
M	Tampa da engrenagem	AA	Ventoinha		
N	Tampa	BB	Protecção, esquerda		

Resolução de problemas

Condição/problema	Elementos a verificar	Solução
Ausência de visor/visor parcial/a unidade não se liga	Verificar a tomada eléctrica (parede)	Certifique-se de que a unidade está ligada a uma tomada funcional.
	Movimento dos pedais	Pedale no equipamento em segurança durante alguns segundos. A consola deve detectar o sinal do sensor de velocidade e activar completamente.
	Verificar a ligação na parte da frente da unidade	A ligação deve ser segura e não devem existir danos. Substitua o adaptador ou a ligação na unidade se algum deles estiver danificado.
	Verificar a orientação/ligações do cabo de dados	Certifique-se de que o cabo está ligado e orientado correctamente. O pequeno trinco no conector deve estar alinhado e encaixar no devido lugar.
	Verificar a integridade do cabo de dados	Todos os fios que compõem o cabo devem estar intactos. Se algum dos fios estiver visivelmente dobrado ou cortado, substitua o cabo.
	Verificar o visor da consola relativamente a danos	Verifique se existem sinais visuais de que o visor da consola está partido ou danificado. Substitua a consola se a mesma estiver danificada.
	Adaptador CA	Verifique se existem sinais visuais de que o adaptador CA está partido ou danificado. Substitua o adaptador CA se o mesmo estiver danificado.
	Visor da consola	Se a consola apresentar apenas um visor parcial e todas as ligações estiverem correctas, substitua a consola.
		Se os passos acima indicados não solucionarem o problema, contacte o seu distribuidor local para obter ajuda.
Não há qualquer resposta na consola quando o botão é premido	Unidade de botões da consola	Tente utilizar outros botões para obter uma resposta da consola.
	Verificar a integridade do cabo de dados da unidade de botões da consola para a consola	Todos os fios que compõem o cabo devem estar intactos. Se algum dos fios estiver visivelmente dobrado ou cortado, substitua o cabo.
	Verificar a orientação/ligações do cabo de dados	Certifique-se de que o cabo está ligado e orientado correctamente. O pequeno trinco no conector deve estar alinhado e encaixar no devido lugar.
	Verificar o visor da consola relativamente a danos	Verifique se existem sinais visuais de que o visor da consola está partido ou danificado. Substitua a consola se a mesma estiver danificada.
	Verificar a unidade de botões da consola	Verifique se existem sinais visuais de que a unidade dos botões da consola está de alguma forma danificada. Substitua a unidade dos botões da consola se a mesma estiver danificada.
		Se os passos acima indicados não solucionarem o problema, contacte o seu distribuidor local para obter ajuda.
Ausência de leitura de velocidade/RPM	Verificar a integridade do cabo de dados	Todos os fios que compõem o cabo devem estar intactos. Se algum dos fios estiver cortado ou dobrado, substitua o cabo.
	Verificar a orientação/ligações do cabo de dados	Certifique-se de que o cabo está ligado e orientado correctamente. O pequeno trinco no conector deve estar alinhado e encaixar no devido lugar.
	Verificar a posição do íman (requer a remoção da protecção)	O íman deve permanecer no devido lugar na polia.
	Verificar o sensor de velocidade (requer a remoção da protecção)	O sensor de velocidade deve estar alinhado com o íman e ligado ao cabo de dados. Realinhe o sensor, se necessário. Proceda à substituição se o sensor ou o cabo de ligação estiverem danificados.
	Sistema electrónico da consola	Se os testes não revelarem outros problemas, contacte o seu distribuidor local para obter ajuda.

A unidade funciona, mas a frequência cardíaca telemétrica não é apresentada	Cinta de peito	A cinta deve ser "POLAR®", compatível e descodificada. Certifique-se de que a cinta está directamente encostada à pele e de que a área de contacto está húmida.
	Interferência	Experimente afastar a unidade de fontes de interferência (televisores, microondas, etc.).
	Substituir a cinta de peito	Caso se eliminem as interferências, mas mesmo assim a frequência cardíaca não seja apresentada, substitua a cinta.
A consola desliga-se (entra no modo de inactividade) durante a utilização	Verificar a tomada eléctrica (parede)	Certifique-se de que a unidade está ligada a uma tomada funcional.
	Verificar a ligação na parte da frente da unidade	A ligação deve ser segura e não devem existir danos. Substitua o adaptador ou a ligação na unidade se algum deles estiver danificado.
	Verificar a integridade do cabo de dados	Todos os fios que compõem o cabo devem estar intactos. Se algum dos fios estiver cortado ou dobrado, substitua o cabo.
	Verificar a orientação/ligações do cabo de dados	Certifique-se de que o cabo está ligado e orientado correctamente. O pequeno trinco no conector deve estar alinhado e encaixar no devido lugar.
	Reiniciar o equipamento	Desligue a unidade da tomada durante 5 minutos. Volte a ligar o equipamento à tomada.
	Verificar a posição do íman (requer a remoção da protecção)	O íman deve permanecer no devido lugar na polia.
	Verificar o sensor de velocidade (requer a remoção da protecção)	O sensor de velocidade deve estar alinhado com o íman e ligado ao cabo de dados. Realinhe o sensor, se necessário. Proceda à substituição se o sensor ou o cabo de ligação estiverem danificados.
Os pedais não se deslocam	Localizações dos pedais	Os pedais poderão estar "encravados". Segure bem nas barras do do guiador estático e aplique o seu peso na zona do calcanhar do pé mais elevado. Enquanto segura na barra do guiador estático, incline-se ligeiramente para trás aplicando mais peso no calcanhar. Assim que os pedais se começarem a deslocar, retome o seu treino.
A ventoinha não roda	Verificar se a ventoinha está bloqueada	Desligue a unidade da tomada durante 5 minutos. Retire o material da ventoinha. Se necessário, desmonte as protecções para ajudar na remoção. Não utilize o equipamento até que as protecções tenham sido novamente instaladas.
A unidade oscila/não permanece nivelada	Verificar o ajuste do nivelador	Ajuste os niveladores até que o equipamento esteja nivelado.
	Verificar a superfície por baixo da unidade	O ajuste pode não ser o suficiente para compensar superfícies extremamente desniveladas. Desloque o equipamento para uma área nivelada.
Os pedais estão soltos/torna-se difícil utilizar o equipamento	Ferragens	Aperte todas as ferragens nos braços dos pedais e braços das barras do guiador.

Guia para perda de peso corporal Bowflex™

Introdução e descrição geral

Bem-vindo ao guia para perda de peso corporal Bowflex™. Este guia destina-se a ser utilizado com o seu equipamento Bowflex® e irá ajudá-lo a:

- perder peso e tornar-se esbelto
- melhorar a sua saúde e bem-estar
- aumentar a sua energia e vitalidade

⚠ Consulte um médico antes de iniciar um programa de exercícios ou novo plano de saúde e dieta. Pare imediatamente os exercícios se sentir dor ou um aperto no peito, falta de ar ou tonturas. Contacte o seu médico antes de voltar a utilizar o equipamento. Utilize os valores calculados ou medidos pelo computador do equipamento apenas para referência. A frequência cardíaca apresentada na consola é uma aproximação, devendo ser utilizada apenas para referência.

Ao concentrar-se nos três principais elementos do Guia para perda de peso corporal Bowflex™ - qualidade, equilíbrio e consistência - conseguirá atingir e manter os seus objectivos de perda de peso e forma física para as seis semanas seguintes e posteriormente.

- **Qualidade** – este plano tem por objectivo comer mais alimentos integrais e em obter o máximo de nutrientes das suas calorias quanto possível. Ao centrar a sua dieta em alimentos que possuem um único ingrediente (por exemplo, frutas, legumes, peixe, proteína magra, ovos, feijões, nozes e grãos inteiros), obtém as vitaminas, os minerais, a fibra, a proteína e as gorduras saudáveis que o seu corpo precisa.
- **Equilíbrio** – cada uma das refeições e snacks neste guia possuem uma fonte de fibra ou hidratos de carbono bons, proteína, gordura saudável para manter os seus níveis de energia consistentes durante o dia para abastecer os seus treinos. Ao manter este equilíbrio, beneficiará da sensação de saciedade durante mais tempo, o que é crítico para o sucesso em termos de perda de peso.
- **Consistência** – o consumo de aproximadamente o mesmo número de calorias por dia é importante para o seu metabolismo e forma de pensar. Se exagerar no consumo de calorias um dia, não tente deixar de comer ou cortar radicalmente no consumo de calorias no dia seguinte. Regresse ao bom caminho e siga este guia!

Resultados e expectativas

Os resultados poderão variar em função da idade, do peso inicial e do nível de exercício, mas em média poderá esperar perder entre 0,5 kg a 1,3 kg por semana e sentir um acréscimo nos níveis de energia.

5 sugestões para sucesso a longo prazo

1. **Mantenha um registo dos alimentos ingeridos** assim como dos níveis de fome e de consumo de água. Poderá encontrar registos gratuitos para alimentos e aplicações móveis disponíveis on-line em www.myfitnesspal.com e www.loseit.com
2. **Pese e/ou tire medidas semanalmente** – nem mais nem menos. Uma pesagem semanal em vez de diária ou a cada dois dias é melhor. Continuará a controlar o seu progresso e a manter-se sob controlo sem se desmotivar se a balança não se mexer durante alguns dias. E lembre-se, o peso é apenas um número, sendo influenciado pelo ganho muscular assim como pela perda de gordura. Avaliar como se sente quando veste a sua roupa pode, por vezes, ser um melhor indicador do progresso, uma vez que o seu corpo se adapta aos exercícios e alterações nutricionais.
3. **Medir as porções** – para evitar exceder-se, utilize copos de medição e colheres para grãos (arroz, massa, cereais), feijões, nozes, óleos e lacticínios. Utilize o guia de tamanho de porções para outros alimentos.
4. **Planeie antecipadamente** – crie um plano de refeições para a semana ou registe os alimentos no dia anterior. O planeamento prepara-o para o sucesso, especialmente para eventos sociais e sempre que tem de comer fora.
5. **Pratique os seus hábitos pretendidos a longo prazo** – é fácil justificar as suas fracas escolhas alimentares quando apenas se concentra no período a curto prazo. Concentre-se numa satisfação a longo prazo de um corpo mais magro, mais saudável em vez da gratificação temporária que obtém por passar das medidas.

Como utilizar este guia

- **Tome o pequeno-almoço até 90 minutos depois de ter acordado e equilibre as suas refeições e snacks durante o dia.**
  - Não deixe passar mais do que 5-6 horas sem comer
  - Se não está habituado a tomar o pequeno-almoço, comece com uma pequena peça de fruta e coma algo mais 1-2 horas mais tarde. O seu corpo adapta-se a não tomar o pequeno-almoço, mas assim que começar a comer cedo no dia e a reduzir nas porções do jantar, verificará que a sua fome irá aumentar. Este é um bom sinal do que o seu metabolismo está a funcionar!
- **Misture e faça corresponder as opções das refeições**
  - Seleccione 1 opção do plano de refeições apropriado (sexo masculino ou feminino) para o pequeno-almoço, almoço e jantar, prestando

atenção aos tamanhos das porções
  – Seleccione 1-2 opções de snack por dia
  – Tem a opção de substituir um snack por uma guloseima com menos de 150 calorias
  – Utilize o plano de refeições, opções de amostra e lista de compras para criar as suas próprias refeições para uma maior variedade
  – Pode trocar qualquer tipo de proteína, legumes ou hidratos de carbono bons para as opções de refeições sugeridas. Por exemplo:
    - Peru por atum
    - Qualquer peixe ou marisco por frango
    - Legumes cozinhados em substituição de salada
- **Ingira as suas calorias**
  – Corte nas bebidas altamente calóricas tais como refrigerantes, sumos, bebidas de café e álcool
  – Limite-se a água, chá e café sem açúcar. Esforce-se por ingerir um mínimo de 1,9 litros de água por dia para se manter bem hidratado
- **Se ainda estiver com fome após ou entre as refeições:**
  – Beba um copo de água e aguarde 15-20 minutos. Muitas vezes confundimos a sede (ou até a monotonia!) com a fome. Não actue sobre a vontade inicial de comer e, por vezes, passará.
  – Se ainda estiver com fome passados 15-20 minutos, coma um snack ou mini-refeição com fruta, legumes e proteína.

Se o seu objectivo é ganhar músculo ou força:
- Utilize o mesmo plano de refeições mas aumente o tamanho das porções nas mesmas proporções para aumentar o número total de calorias que ingere diariamente. Por exemplo, aumente os tamanhos das porções de proteína e hidratos de carbono bons em refeições em 50%. Adicionar um snack constitui uma outra opção para responder às necessidades de maior ingestão de calorias do seu corpo com vista a ganhar músculo e força.
- Concentre-se na nutrição pós-treino, ingerindo um snack passados 30 minutos depois de concluir o seu treino. Certifique-se de que possui uma combinação de hidratos de carbono, tais como fruta com proteína (iogurte, leite ou proteína em pó) para promover o crescimento e recuperação muscular. Leite com chocolate constitui também uma óptima opção.

Descrição geral do plano de refeições

O plano de refeições para o sexo feminino fornece cerca de 1400 calorias e o plano de refeições para o sexo masculino cerca de 1600 calorias de nutrição de alta qualidade, não apenas para o ajudar a perder peso e sentir-se bem, mas também para tirar o máximo partido das suas calorias. As vitaminas, os minerais e os antioxidantes que retira principalmente da ingestão de alimentos integrais contribuem para promover a saúde ideal. Estes níveis de calorias irão resultar numa perda saudável de peso para a maior parte das pessoas. Tenha em mente que o metabolismo não é igual em todas as pessoas e depende da idade, altura, peso, nível de actividade e genética. Considere o seu peso, níveis de fome e energia e ajuste as calorias, caso seja necessário.

Siga estas directrizes se tiver mais de 55 anos:
- Neste caso, necessitará de ingerir menos calorias, uma vez que o seu metabolismo diminui à medida que vai ficando mais velho. Cumpra o plano das três refeições com um snack opcional por dia.

Siga estas directrizes se tiver menos de 25 anos:
- Neste caso, poderá necessitar de ingerir mais calorias: Adicione um outro snack se sentir falta de energia ou se sentir muita fome.

Pequeno almoço

O pequeno-almoço inclui hidratos de carbono bons, fruta e uma fonte de proteína, que também terá gordura. Com um equilíbrio de hidratos de carbono e fibras dos hidratos de carbono bons e fruta combinada com proteína e gordura, sentir-se-á com energia para enfrentar o dia e contribuirá para controlar os níveis de fome durante o dia.

Snacks

Cada snack possui hidratos de carbono e proteína de forma equilibrada para manter o seu nível de glicemia mais consistente, o que significa que não terá fome e picos e quebras dos níveis de energia.

Isto acontece quando ingere snacks apenas com elevados hidratos de carbono como batatas, doces, refrigerantes, bolachas crackers ou biscoitos salgados.

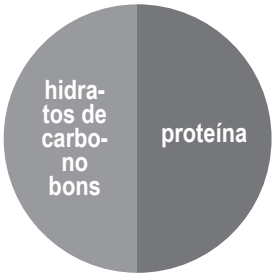
Almoço e jantar

O almoço conjuga as fibras alimentares dos legumes e hidratos de carbono bons com proteína magra, com baixo teor de gordura. A gordura saudável pode resultar da proteína adicional durante a confecção (nozes numa salada) ou tempero ou molho (tal como óleo e vinagre para molho de salada).

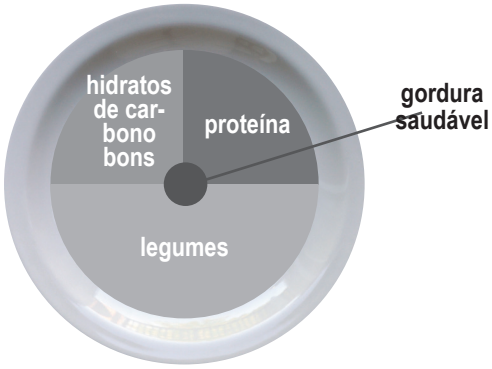
Segue-se uma descrição geral de um dia ideal:
(Consulte o guia de tamanho das porções para saber quais os tamanhos ideais das porções)

Pequeno almoço

Snack n.º 1

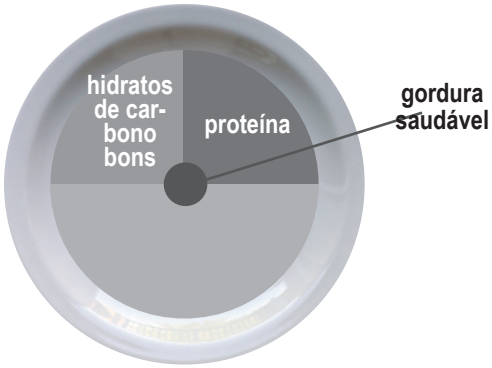


Almoço



Snack n.º 2

Jantar



Opções de pequeno almoço	Fruta	Hidratos de carbono bons	Proteína/gordura
Aveia com frutas e nozes Cozinhe aveia simples em água. Complemente com frutas, nozes, leite, canela e mel.	Frutos de baga ou banana	Aveia simples (normal ou cozedura rápida)	Nozes e leite
Queque de ovo Ovo(s) cozinhado(s). Torre pão e complemente com 1 fatia de queijo, fiambre e tomate.	Tomate	Queque inglês ou sandwich thin	Ovo, fiambre e queijo
Parfait de iogurte Adicione fruta. Polvilhe com 1 porção de nozes, 10-15 ml (2-3 colheres de sopa) de gérmen de trigo ou linhaça moída, 15 ml (1 colher de sopa) de aveia e canela.	Fruta cortada à sua escolha	Aveia, gérmen de trigo e linhaça moída	Iogurte grego simples magro e nozes
Tosta com manteiga de amendoim e maçã. Espalhe a manteiga de amendoim, fatias finas de meia maçã e 5 ml (1 colher de chá) de mel.	Maçã fatiada	Sandwich thin, bagel thin ou fatias de pão	Manteiga de amendoim

Opções de almoço e jantar	Proteína magra	Hidratos de carbono bons	Legumes
Lombo de porco, batata doce e feijão-verde	Lombo de porco grelhado ou assado	Batata doce assada	Feijão-verde
Frango salteado Adicione 30 ml (2 colheres de sopa) de molho teriyaki	Peito ou coxas de frango sem pele e osso	Arroz integral ou selvagem	Mistura de legumes salteados (frescos ou congelados)
Tacos de bife com salada (3 para o sexo masculino, 2 para o sexo feminino) Acrescente salsa, coentros e polvilhe com queijo ralado	Bife de lombo	Tortilhas de milho	Salada
Massa integral com camarões ou feijão branco e molho de tomate	Camarões (congelados ou frescos) ou feijão cannellini	Massa integral	Brócolos cozidos
Hambúrgueres com batatas de forno, milho e salada Hambúrgueres grelhados. Coloque batatas fatiadas a assar numa forma de biscoitos pulverizada durante 25-30 minutos a 218°C.	93% de carne de vaca ou peru picada	Batatas assadas no forno	Milho em espiga + salada
Wrap de atum e abacate com sopa de legumes Utilize 85 g de atum (1 lata). Complemente com alface, tomate, abacate e mostarda.	Atum	Wrap com elevado teor de fibras	Sopa de legumes (caseira ou enlatada com baixo teor de sódio)

Opções de snack	
Hidratos de carbono bons	**Proteína**
1 maçã média	10-15 amêndoas
Cenouras bebés	30 ml (2 colheres de sopa) de húmus
1 porção de bolachas crackers*	1 queijo string
Barra energética ou de proteínas com <200 calorias*	

*Consulte recomendações de marcas em www.Bowflex.com/Resources

Guloseimas opcionais

Poderá substituir um Snack n.º 2 por uma guloseima com 100-150 calorias. Poderá ingerir uma guloseima opcional todos os dias para uma óptima saúde, limitando os pequenos excessos a 3-4 vezes por semana. Utilize a abordagem que melhor se adequar a si. Seguem-se alguns exemplos:

- 118 ml (½ taça) de gelado com baixo teor de gordura
- 1 saco pequeno de batatas assadas
- 118 ml de vinho ou 355 ml de cerveja light
- 710 ml (3 taças) de pipocas light ou de ar quente

Plano de amostra para 3 dias

Com base em cada uma das opções de refeições listadas acima, um plano típico para 3 dias poderá assemelhar-se ao seguinte:

	Dia 1	**Dia 2**	**Dia 3**
Pequeno almoço	Queque de ovo	Parfait de iogurte	Aveia com fruta e nozes
Snack 1	Maçã com amêndoas	Nut Thins® + queijo string	Cenouras bebés e húmus
Almoço	Wrap de atum e abacate com sopa	Restos do jantar - dia 1	Restos do jantar - dia 2
Snack opcional 2 ou guloseima	118 ml (½ taça) de gelado	Barra energética	Saco de pipocas light com 100 calorias
Jantar	Massa com camarões	Frango salteado	Hambúrgueres sem pão

Guia de tamanho de porções

Cada um dos itens listados destinam-se a uma porção

SEXO MASCULINO	SEXO FEMININO
PROTEÍNA	
2 ovos 142 g de frango, peixe, carne magra ou tofu 158 ml (2/3 taça) de feijões ou lentilhas* 237 ml (1 taça) de iogurte grego* 42,5 g de queijo	1 ovo 85 g de frango, peixe ou carne magra 118 ml (1/2 taça) de feijões ou lentilhas* 118 ml (1/2 taça) de iogurte grego* 42,5 g de queijo*
GORDURA SAUDÁVEL	
30 ml (2 colheres de sopa) de manteiga de amendoim ou de noz* 10 ml (2 colheres de sopa) de azeite, óleo de linhaça ou de noz 59 ml (1/4 taça) de nozes 1/3 de abacate médio	15 ml (1 colheres de sopa) de manteiga de amendoim ou de noz* 5 ml (1 colheres de sopa) de azeite, óleo de linhaça ou de noz 30 ml (1/8 taça) ou 30 ml (2 colheres de sopa) de frutos secos (aprox.15 amêndoas) 1/4 de abacate médio
HIDRATOS DE CARBONO BONS	
237 ml (1 taça) de grãos cozidos (59 ml/1/2 taça crus): aveia, arroz integral, quinoa, massa 1 batata média doce ou normal 2 tortilhas de milho 1 fatia de pão (ou 2 fatias light com 120 calorias ou menos) 1 queque inglês, sandwich thin ou wrap com elevado teor de fibras	118 ml (1/2 taça) de grãos cozidos (59 ml/1/4 taça crus) 1/2 batata média doce ou normal 2 tortilhas de milho 1 fatia de pão (ou 2 fatias light com 120 calorias ou menos) 1 queque inglês, sandwich thin ou wrap com elevado teor de fibras
FRUTA	
1 maçã, laranja ou pêra média 1 banana pequena (comprimento da sua mão) 237 ml (1 taça) de frutos de baga ou fruta cortada 59 ml (1/4 taça) de fruta seca (fresca ou congelada é o ideal)	
Legumes* Pode ingerir todos os legumes excepto ervilhas e milho; limite-se a uma porção de 118 ml (1/2 taça)	
473 ml (2 taças) de espinafres ou alface = 2 mãos cheias 237 ml (1 taça) de legumes crus 118 ml (1/2 taça) de legumes cozinhados 177 ml de sumo de legumes com baixo teor de sódio	
GULOSEIMAS OPCIONAIS	
118 ml (1/2 taça) de gelado com baixo teor de gordura 1 saco pequeno de batatas assadas 28 g de chocolate negro 118 ml de vinho ou 355 ml de cerveja light 710 ml (3 taças) de pipocas light ou de ar quente	

* alguns alimentos são uma combinação de proteína e hidratos de carbono ou proteína e gordura

237 ml (1 taça) = bola de beisebol

118 ml (1/2 taça) = lâmpada

30 ml (2 colheres de sopa) = bola de golfe

59 ml (1/4 taça) de nozes = lata Altoids

85 g de frango ou carne = baralho de cartas

1 batata média = rato de computador

1 peça média de fruta = bola de ténis

28 g de queijo = 3 dados

Lista de compras

PÃO E GRÃOS	
100% pão integral Pão de grãos germinados Queques ingleses light ou integrais Sandwich thins ou bagel thins Tortilhas de pipoca ou integrais com baixo teor de hidratos de carbono Wraps com elevado teor de fibras Aveia simples: 1 minuto ou à moda antiga Grãos inteiros: arroz integral, bulgur, cevada, quinoa, cuscuz	Sugestões: Procure como primeiro ingrediente o trigo 100% integral. Procure por 4 g de fibras por fatia ou 5 g por duas fatias de pão light ou de dieta. Limite-se a pão com menos de 100 calorias por fatia.

LACTICÍNIOS E ALTERNATIVAS AOS LACTICÍNIOS
Iogurte grego simples magro Kefir (bebida tipo iogurte) Leite orgânico com reduzido teor de gordura Leite de soja ou de amêndoas enriquecido Queijo: feta, parmesão, mozarela, havarti light, provolone, suíço, queijo string ou embalagens de doses individuais
CARNE, PEIXE, AVES E PROTEÍNA
Caça selvagem Salmão, alabote, atum, tilápia, camarão, peixe gato, vieiras ou caranguejo Lombo de porco, costeletas de porco ou porco assado Peito ou coxas de frango ou peru (sem pele) Ovos e 100% clara de ovo Carne magra: lombo, acém, redondo, filet mignon, 93% magra (alimentação orgânica ou à base de ervas é melhor) Atum ou salmão em lata (em água) Fiambre isento de nitratos, com baixo teor de sódio, peru, frango ou rosbife Qualquer tipo de feijão, seco ou variedades em lata com baixo teor de sódio Tofu e tempeh
Sugestões: Procure por cortes de carne "Escolha" ou "Seleccionada" em vez de "Primeira". Os cortes de primeira têm mais gordura. Limite a ingestão de carne altamente processada e produtos de imitação de carne, como salsichas, bacon, pepperoni, e cachorros quentes para uma a duas vezes por semana.
ALIMENTOS CONGELADOS
Todos os legumes sem molhos Todas as frutas Grãos e variações de grãos

BOLACHAS CRACKERS, SNACKS E BARRAS ENERGÉTICAS	
Frutos secos ou sementes sem sal Pipocas light ou de ar quente Edamame (vagem de soja)	Barras energéticas Bolachas crackers Húmus
Sugestões: Limite a ingestão de bolachas, biscoitos salgados e batatas fritas para 2-3 porções semanais. Complemente sempre com proteína como húmus, queijo ou nozes. Adquira barras energéticas com menos de 200 calorias e 20 g de açúcar e, pelo menos, 3 g de proteína e 3 g de fibras. Adquira bolachas crackers com menos de 130 calorias e 4 g ou menos de gordura por porção.	
GORDURAS E ÓLEOS	
Abacate Azeite, óleo de semente de uva, noz, sésamo ou de linhaça Manteiga/creme para barrar: procure produtos isentos de gorduras trans e óleos parcialmente hidrogenados na lista de ingredientes.	
Sugestões: Azeite light refere-se ao sabor e não ao conteúdo de calorias. Meça sempre o óleo e a manteiga. Mesmo que uma gordura seja considerada saudável, mantém um nível elevado de calorias e as porções devem ser controladas.	
TEMPEROS, CONDIMENTOS E MOLHOS	
Vinagres: arroz, vinho, balsâmico Todas as ervas e especiarias secas ou frescas Mostarda Salsa e molho chili Molho de tomate com xarope de milho sem elevado teor de frutose Sumo de limão e lima Alho e gengibre picado em frasco Molho de soja com baixo teor de sódio	
Sugestões: Adquira produtos isentos de GMS, corantes e xarope de milho com elevado teor de frutose. Adquira molhos com menos de 50 calorias por porção. Evite molhos e temperos à base de creme como ranch, queijo azul e alfredo.	

Todas as frutas e legumes, frescos e congelados, são escolhas ideais. Uma vez que todas as refeições incluem um ou outro, o seu carrinho de compras deverá inclui-los.

Continue concentrado

Sugestões para perda contínua de peso e manutenção de mudanças

- **Pese-se semanalmente**, mesmo depois de atingir o seu peso ideal
- **Continue a manter um registo de alimentos.** Se tiver o seu plano de refeições bem definido, registe os seus alimentos a cada duas semanas para continuar a cumprir. Não se sinta obrigado a fazer isso todos os dias.
- **Prepare-se para a estagnação.** A balança poderá não se mover durante semanas ou até meses após alguma perda inicial de peso. Isto é normal e deve ser esperado. Trata-se do processo natural do corpo ao ajustar-se ao novo peso inferior. Mantenha-se concentrado no objectivo a longo prazo, celebre os seus sucessos e mudanças, e misture os seus treinos para que consiga superar a estagnação.
- **Ajustes de calorias para manutenção da perda de peso.** Assim que tiver atingido o seu objectivo de peso, pode aumentar as suas calorias em 100-200 por dia, desde que mantenha igual o seu nível de actividade.
- **Trate de si.** Ofereça a si próprio uma recompensa por um objectivo alcançado, tal como uma massagem, uma nova roupa ou uma saída com amigos e familiares
- **Utilize os recursos abaixo** para encontrar novas receitas, obter aconselhamento profissional e apoio para se manter motivado

Recursos

Recursos transferíveis a partir do website Bowflex™ (www.Bowflex.com/Resources)

- Lista de compras para o frigorífico (formulário em branco)
- Formulário de planeamento de refeições para 7 dias
- Opções adicionais para o jantar
- Guia de alimentação pré e pós-treino

Perguntas e apoio

- Faça perguntas, publique sugestões e entre em contacto com o nosso nutricionista da Bowflex™ na página de facebook da Bowflex

Receitas

- www.wholeliving.com
- www.eatingwell.com
- www.whfoods.org
- www.livebetteramerica.org

Registos de alimentos on-line

- www.myfitnesspal.com
- www.loseit.com

NAUTILUS | BOWFLEX | SCHWINN | Universal

PT

8006423.090115.C